N°1 - GENNAIO 2017 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

Dal **1929** *il mensile di gastronomia con la cucina in redazione*

68 NUOVE RICETTE

VERDURE ANTISPRECO

RADICCHI, FINOCCHI, BROCCOLI E VERZE IN CREME, SFORMATI E TORTE SALATE

ISSN 1121-1504
9 771121 150004 70001

IDEE NOVITÀ
BRODI RAPIDI

DOLCE TRADIZIONE
BONET E TIRAMISÙ

STAR BENE
A TAVOLA CON LE ARANCE

RUSTICO PREZIOSO
Pasta, fagioli e zucca con polpa di astice

P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 10,00 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,90 - SVIZZERA CHF 10,80 - U.K. GBP 8,25

METTERESTE LA FIRMA SU QUEST'OLIO?

"Al brodo sono necessarie sette ore di ebollizione lenta e continua per acquistare tutte le qualità richieste; le nostre portinaie hanno per questo periodo di tempo un termine tra i più espressivi; dicono: far sorridere il pot-au-feu." Così si legge nel Grande dizionario di cucina *di Alexandre Dumas, narratore incontenibile dei tre moschettieri e del conte di Montecristo, e altrettanto esuberante nel raccontare ricette e storie di cucina. Non gli era sfuggita la poesia delle portinaie e avrebbe voluto inserire la loro frase nel* Dictionnaire de L'Académie française.

Il brodo è la somma *di acqua, di carne e soprattutto di tempo, tutto quello che serve per estrarre l'essenza delle pietanze e trasfonderla nel liquido. Tutto il giorno sul fuoco, sta nel cuore della casa e in quello delle cucine di tutti i tempi. È il cibo delle origini, rigenerante, come il latte materno, utile per chi deve crescere, per chi deve resuscitare da fatiche e malanni, per chi vuole vivere felice. Ciò non toglie che talvolta qualcuno tenti di sminuirne le doti. Se ne lamentava già l'Artusi alla fine dell'Ottocento: "Ora i medici spacciano che il brodo non nutrisce... lascerò ad essi la responsabilità di questa nuova teoria, che ha tutta l'apparenza di ripugnare il buon senso". E infatti il brodo non ha mai conosciuto decadenza.*

Ha cambiato forma, *passando dalle torbide minestre dell'antichità in cui liquido e carni, volatili, pesci facevano piatto unico, agli elisir cristallini della modernità; fino agli estratti, alle polveri, ai dadi, ai brick pronti all'uso dell'industria contemporanea, succedanei modesti per noi che tempo non ne abbiamo mai, e non possiamo far da vestali alla marmitta. Per fortuna il brodo, quello vero, continua a sobbollire in qualche casa benedetta e nelle cucine dei ristoranti. Da qualche anno è molto di moda. Andrea Berton, nel suo ristorante di Milano, ha un menu di soli brodi, ben dieci, accompagnati ciascuno da una pietanza solida; ce ne sono anche due dolci e uno di formaggio grana, e tutti sono estratti con arte speciale e pazienza per potenziarne intensità e acume.*

"Non è lo stomaco *che esige il brodo ben caldo, è il cuore", scriveva il poeta francese René Char. Per una tazza profumata che riconcili con il tempo che sempre ci manca, a pag. 42 trovate sei idee per sei brodi pronti in non più di 45 minuti; a piacere potrete renderli profondi con una punta di pasta di acciughe o di miso, la soia fermentata dei giapponesi. Il "brodo lungo", quello antico di Dumas ma anche quello di Andrea Berton, dei cuochi orientali e delle vestali della marmitta, ha il sapore epico di poemi e memoriali densi di fatti e di pensiero. I nostri "brodi brevi" fanno pensare invece agli haiku, le poesie giapponesi compiute in poche sillabe, come una carezza. Rafforzerei l'assaggio con le* Lettere sul brodo, *un epistolario tra Aldo Buzzi e Mario Nicolao, due scrittori appartati che rincuorano a ogni parola.*

Due dei brodi veloci a pag. 42: all'orientale con alghe e zenzero, e marinaro con scorfano e alloro.

Fotografie di Riccardo Lettieri, Beatrice Prada

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra migliaia di ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo

Digital

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

e in più

Facciamo Scuola

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è a Milano in via San Nicolao 7, angolo piazza Cadorna. Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese.
Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina.
Direttore: Emanuele Gnemmi
www.scuola.lacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da quasi 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 01 - Gennaio 2017 - **Anno 88°**

Direttore Responsabile
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Editorial Advisor
ETTORE MOCCHETTI

Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI - stieni@lacucinaitaliana.it
VALENTINA VERCELLI - vvercelli@lacucinaitaliana.it

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
SARA BORNEY
SARA DI MOLFETTA
FRANCESCA SAMADEN (speciali e supporti pubbliredazionali)
Progetto grafico
GIUSEPPE PINI
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO - cucina@lacucinaitaliana.it

Chef
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, EMANUELE FRIGERIO, DAVIDE NOVATI, DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, ANDREA RIBALDONE, GIOVANNI RUGGIERI
Hanno collaborato
RICCARDO BIANCHI, LUIGI CARICATO, CECILIA CARMANA, SAMANTA CORNAVIERA, NICOLETTA DEL BUONO, DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE, LAURA FERRARI K., AMBRA GIOVANOLI, VANESSA PISK, CRISTINA PORETTI, MANUELA SORESSI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIULIA UBALDI COSSUTTA, GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE), PAOLO VIZZARI
Per le foto
AG. 123RF, AG. FOTOLIA, AG. GETTY IMAGES, AG. IPA, AG. SHUTTERSTOCK, AG. SIME, AG. SUPERSTOCK, NEDO BAGLIONI, MATTEO CARASSALE, PIA GRIMBÜHLER, GEORG HOFER, MATTEO IMBRIANI, RICCARDO LETTIERI, DALIBOR MICHALCIK, FEDERICO MILETTO, LORENZO ORLANDI, PAOLO PANZERA, ELEONORA PAVESI, BEATRICE PRADA, SEBASTIANO ROSSI, LAURI ROTKO

Direttore Editoriale FRANCA SOZZANI

Divisione LA CUCINA ITALIANA, VANITY FAIR
Direttore PAOLA CASTELLI

Advertising Manager FEDERICA METTICA

Direttore Vendite GIANCARLO ROPA

Digital Advertising: CARLO CARRETTONI Responsabile Centri Media
Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore.
Grandi Mercati: MARCO TOSETTI Responsabile **Piemonte, Liguria, Valle d'Aosta:** MATTIA MONDANI Area Manager
Veneto, Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia, Emila Romagna, Marche: LORIS VARO Area Manager.
Toscana, Umbria, Lazio e Sud Italia: ANTONELLA BASILE Area Manager.
Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN
New York: ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI
Digital Marketing: MANUELA MUZZA. **Social Media:** ROBERTA CIANETTI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente e Amministratore Delegato Gianpaolo Grandi
Direttore Generale Fedele Usai
Vicedirettore Generale Domenico Nocco

Vice Presidente Giuseppe Mondani, **Direttore Digital** Marco Formento
Direttore Centrale Consumer Marketing & Audience Development Massimo Monzio Compagnoni
Direttore Business Development Roberta La Selva, **Direttore Comunicazione** Laura Piva
Direttore Circulation Alberto Cavara **Direttore di Produzione** Bruno Morona, **Direttore Risorse Umane** Cristina Lippi
Direttore Amministrativo Ornella Paini, **Controller** Luca Roldi, **Direttore Prodotti Digitali** Barbara Corti

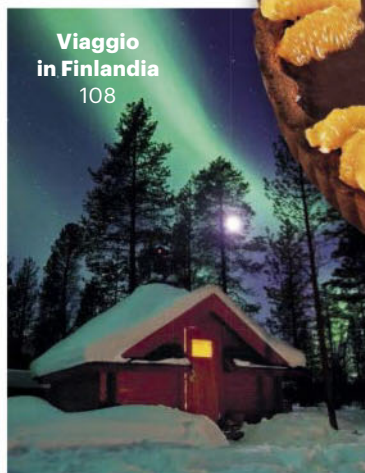
Direttore Creativo CN Studio Cristina Baccelli, Direttore Branded Content Raffaella Buda
Sede: 20121 **Milano**, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099 - **Firenze**, via Jacopo Nardi 6, tel. 0552638789 - fax 0552009540. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi**, 4 place du Palais Bourbon 75007 Paris - tel. 00331-44117885 - fax 00331-45569213. **New York**, 125 Park avenue suite 2511 - New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. **Barcellona**, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041. **Monaco di Baviera**, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973. **Istanbul**, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sok. 28/7 Bakırkoy - 34142 Istanbul - Turkey - Cell: 0090-532-2614343 - email: arin@condenast.it

IN COPERTINA *Pasta e fagioli, zucca, astice e salvia* (pag. 85) - *Ricetta di* Tommaso Arrigoni - *Foto di* Riccardo Lettieri

Gennaio

SOMMARIO

Storie di gusto 16

Le ricette di pesce 86

Viaggio in Finlandia 108

I piatti della domenica 106

Le arance in cucina 52

Come fare i raviolini 81

Verdure d'inverno senza sprechi 44

IDEE

SUGGESTIONI

RICETTE

GUIDE

I menu di gennaio

SEI PROPOSTE SCELTE TRA LE NOSTRE RICETTE

Gourmet

MINI FLAN DI **TOPINAMBUR**
pag. 93

RAVIOLINI DEL PLIN RIPIENI DI FONDUTA CON INFUSO DI PEPE
pag. 81

POLPO TOSTATO ALLA SALSA DI SOIA CON ALGHE
pag. 90

ÉCLAIR ALL'OLIO DI OLIVA CON CREMA ALLA MANDORLA
pag. 105 ☞ foto

Leggero

INSALATA DI **FINOCCHI** E LUPINI
pag. 94 ☞ foto

GNOCCHI DI PATATE E CASTAGNE
pag. 54

ARANCE FLAMBÉ
pag. 31

Facile

PÂTÉ DI FEGATINI
pag. 76

RISOTTO AL MANDARINO
pag. 82 ☞ foto

TACCHINO CROCCANTE CON CAVOLO E MELA VERDE
pag. 32

GELATO, CRUMBLE E CREMA AL CAFFÈ
pag. 63

Marinaro

ALICI FARCITE, INSALATA E ARANCE
pag. 55 ☞ foto

PASTA E FAGIOLI, ZUCCA, **ASTICE** E SALVIA
pag. 85

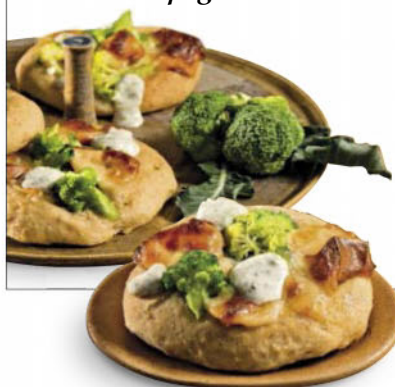
MERLUZZO MARINATO CON PURÈ E YOGURT
pag. 91

A buffet

"ARANCINI" DI POLENTA CON RAGÙ DI VERDURE
pag. 78

TEGLIA DI **SEDANO RAPA** E BESCIAMELLA DI PATATE VIOLA
pag. 95

FOCACCINE AI BROCCOLI
pag. 48 ☞ foto

ROTOLO SOFFICE
pag. 63

Vegetariano

TORTA VERDE AL **RADICCHIO**
pag. 51

BARBABIETOLA E SONCINO CON CREMA DI CAPRINO
pag. 76 ☞ foto

BONET TRADIZIONALE
pag. 40

HOME MADE WITH LOVE
In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Basta aprire la dispensa e lasciare spazio alla creatività. Agli utensili pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.000 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno per preparare i piatti di tutti i giorni e i menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo proprio tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.
padella
i-PREMIUM STONE
scopri tutti i modelli i-PREMIUM STONE
tescoma
SHOP
www.tescoma.it
Numero Verde
800777546
la passione in cucina.

La nostra Scuola

ABBIAMO PARTECIPATO A **DUE LEZIONI** SEGUENDO GLI ALLIEVI ALLE POSTAZIONI DI LAVORO PER RACCONTARVI CHE COSA SUCCEDE METTENDOSI ALLA PROVA TRA PADELLE E FORNELLI

A CURA DI LAURA FORTI

Scambi di saluti e qualche aggiornamento prima di prendere posizione, poi la "vestizione" con il grembiule: gli allievi ormai si conoscono, sono arrivati al quinto appuntamento del corso "**basi di cucina**" e hanno già affrontato con lo chef Michele lezioni su verdure, pasta fresca, pasta secca e risotti. Oggi si parla di **carni**. Il nostro Michele parte senza indugi: ha un **brasato** da "mettere su" e lo fa per prima cosa, visto che è la carne che deve cuocere più a lungo. Poi si procede con le altre ricette, tra le domande degli allievi (in questo corso, tutti già molto preparati!), le spiegazioni, gli scherzi e le battute. E arriva anche il turno dei corsisti: padelle e palette, eccoli a mettere in pratica i consigli per un perfetto **saltimbocca**. Dopo gli assaggi con un calice di vino, si conclude con una fetta di torta, dolce finale fuori programma. Prossimo appuntamento, il pesce.

IL CORSO "BASI DI CUCINA" PREVEDE 7 LEZIONI DI 3 ORE

Protagoniste della lezione cinque ricette: i **saltimbocca** alla romana, cucinati dagli allievi; la **suprême** di pollo, nella padella qui sopra e nel piatto mentre lo chef la completa con il limone; le **polpettine** al sugo, qui a destra e nella cocotte; il **brasato** di manzo e la **lombata di agnello** al vapore. Alla fine, arriva il momento premiante dell'assaggio.

Qui sopra, una classe al banco della "veranda" della Scuola, postazione conviviale e disinvolta, ideale per la formula speciale del **"Midday Kitchen"**, "pausa pranzo con lezione". In compagnia di un bicchiere di spumante si assiste alla preparazione delle ricette in programma (questa volta lo chef Cesare sta componendo alcuni **panini gourmet**, in cui entra anche un appetitoso cavolo rosso marinato). Una volta pronti i piatti, si pranza tutti insieme. Poi, a casa, si replicherà ciò che si è imparato.

Fotografie di Eleonora Pavesi, Riccardo Lettieri, 123rf, Arch. LCI

In calendario

CUCINA AL CARTOCCIO
12 e 27 gennaio

Questa tecnica di cottura consente di preparare qualsiasi tipo di alimento in modo sano e dietetico, con l'aggiunta di pochissimi grassi. Carne, pesce e verdure, racchiusi in **colorati pacchettini**, faranno anche bella figura in tavola, con presentazioni di effetto.

BIO VEGAN CON GUSTO
16 gennaio

Primo dei 4 incontri organizzati presso la nostra sede in collaborazione con Sana Gola, la scuola di cucina vegana con ristorante macro bio vegan a Milano. Tre ore per imparare a perdere peso e mantenersi in forma, senza rinunciare ai buoni sapori.

QUINTO QUARTO
11, 20 e 24 gennaio

Un termine gentile per indicare tutti i tagli di minor pregio dell'animale macellato: **le frattaglie, la testina, la coda, i piedini**. Il nostro corso insegna a conoscerli e a valorizzarli, seguendo alcune delle ricette saporitissime della nostra tradizione regionale.

BRASATI E STUFATI
10 e 30 gennaio

Non lasciatevi spaventare dalle marinature e dalle **lunghe cotture**: i nostri cuochi dimostreranno che preparare ottimi stufati e morbidi brasati può essere molto facile. Durante il corso saranno illustrati tutti i passi necessari e i segreti per arrivare a un risultato impeccabile.

Info e contatti

La Scuola de La Cucina Italiana è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 0249748004

scuola.lacucinaitaliana.it

Seguici su:

Dove andare

IN ALTO ADIGE PER UN MESE DI **ASSAGGI IN PISTA** DEDICATI A SCIATORI GOURMET. A MILANO PER LA VETRINA DEL LIFESTYLE. AD AOSTA PER UNA FIERA MILLENARIA

A CURA DI RICCARDO BIANCHI

27-30 GENNAIO **MILANO**

HOMI

Appuntamento d'obbligo per chi si interessa di lifestyle e di tutto ciò che riguarda la vita domestica, Homi offre un'ampia panoramica in tema di complementi d'arredo, oggettistica per la casa, argenteria, gioielli, home wellness, giardinaggio, regalistica. Di particolare interesse i settori dedicati all'apparecchiatura della tavola e a ciò che serve in cucina, dalle pentole agli utensili. Merita una visita **Homi Food**, un'area dedicata alle produzioni agroalimentari di eccellenza, e al loro packaging. *www.homimilano.com*

13 GENNAIO

OBEREGGEN (BZ) FORMAGGI E DESIGN

I protagonisti di questo venerdì pomeriggio (a cominciare dalle 15.00) a quota 2100 m nell'avveniristica **Baita Oberholz** sono gli ottimi prodotti caseari del **maso Becherhof**, i migliori di tutta la Val d'Ega. Dopo una entusiasmante discesa in sci che c'è di meglio di una merenda con formaggi sudtirolesi e un calice di vino? *www.obereggen.com*

15 GENNAIO

CASIES (BZ) MARATONA DEI CANEDERLI

Canederli allo speck, agli spinaci, al formaggio, pressati con gulasch di cervo, e anche dolci come quelli alla susina, al cioccolato o i canederli all'albicocca serviti con gelato alla cannella: sono i **pezzi forti** nel menu dei ristoranti lungo i 42 km della pista di fondo in Val Casies. *www.plan-de-corones.com*

AOSTA FIERA DI SANT'ORSO

30-31 GENNAIO

Nata nell'anno Mille, mille e più gli espositori, questa fiera, che ha per simbolo un galletto, invade tutto il centro cittadino. In mostra le migliori produzioni della Vallée, quelle artigianali e quelle enogastronomiche che prevedono degustazioni e interessanti dimostrazioni. *www.fieradisantorso.it*

2 GENNAIO
CASTIGLIONE (AT)
FAGIOLATA DI SAN DEFENDENTE

Raccolti casa per casa, i fagioli vengono poi cotti in piazza a mo' di zuppa con le cotiche e distribuiti gratis. *www.astigiando.it*

19 E 26 GENNAIO
ALTA BADIA (BZ)
SOMMELIER IN PISTA

Nei rifugi sulle piste si potranno degustare i migliori vini altoatesini sotto la guida di sommelier professionisti. *www.altabadia.org*

21-25 GENNAIO
RIMINI
SIGEP

Cioccolato, gelato, pasticceria artigianale, caffè, in una delle più importanti manifestazioni dedicate al "dolce". *www.sigep.it*

27-29 GENNAIO
FORLÌ
SAPEUR

Centinaia di stand, migliaia di prodotti: una vivace rassegna che esplora le tradizioni culinarie di tutte le regioni italiane. *www.sapeur.it*

29 GENNAIO
SETTIMO ROTTARO (TO)
SAGRA DEL SALAM D'PATATA

Le parti meno pregiate del maiale mixate a patate bollite per un insaccato "leggero". *comune.settimorottaro.to.it*

29 GENNAIO
MONTIANO (FC)
FESTA DEL MAIALE

Al centro della manifestazione la lavorazione delle carni del maiale sotto il tendone della Pro Loco. *www.prolocomontiano.it*

Fotografie di Alex Filz/Südtirol Marketing, Georg Hofer, Rita Orlandi

TRENTODOC
Metodo Classico,
emozione contemporanea.
Bevi Rotari responsabilmente.
ROTARI
ROTARI
Solo uve raccolte a mano nelle zone collinari più vocate del Trentino e oltre 24 mesi di affinamento in bottiglia con l'antica tecnica del remuage: questo è il grande segreto di Rotari Brut e Rotari Rosé, un'emozione da gustare, oggi.
www.rotari.it #LetsRotari
Let's ROTARI

Giusti adesso

I PRODOTTI DEL MESE PROMETTONO MENU PIENI DI COSE **BUONE E STUZZICANTI**. DAL FRUTTETO ESOTICO, DALL'ORTO, DAL MARE, DALL'AIA...

A CURA DI VALENTINA VERCELLI

LITCHI Arrivano dalla Cina, dove sono considerati una vera prelibatezza, questi frutti con una buccia rosa e coriacea che nasconde una polpa bianca, succosa e dolce-acida. In questo periodo si trovano freschi e sono eccellenti per dare un **tocco esotico** alle crostate o per guarnire coppe di spumante e cocktail. Durante il resto dell'anno si acquistano in scatola, surgelati o essiccati, questi ultimi con un sapore simile a quello della prugna secca.

CERNIA

L'inverno è il momento ideale per cucinare questo grosso pesce di polpa particolarmente soda e pregiata. Viste le sue dimensioni (raggiunge il metro di lunghezza e una sessantina di chili di peso), si trova perlopiù in vendita in tranci. È il pesce migliore da fare **in umido**, ma è così gustoso che è ottimo anche semplicemente lessato, accompagnato da una maionese.

PERA NASHI

Anche se "nashi", cioè pera, è parola giapponese, questo frutto è originario della Cina, dove era conosciuto già tremila anni fa. Da noi è arrivato di recente e spesso si trova in vendita con il nome **"pera-mela"**. La sua forma rotonda, la buccia giallina o ruggine e la consistenza croccante ricordano infatti le mele, ma il sapore dolce, succoso e poco acido è simile a quello delle pere. È ottima anche nelle insalate, tanto che negli Stati Uniti è soprannominata "salad pear".

GALLINA PADOVANA

Questa razza rara, con carni magre, sode e di **sapore delicato**, è tra le migliori d'Italia. Il prezzo è un po' più alto di quello di una gallina comune, ma la qualità lo merita. Gli esemplari vengono venduti tra i sei mesi e l'anno e mezzo di età: quelli più giovani sono eccellenti da fare ripieni, quelli più vecchi ideali per un corroborante brodo invernale. Un'idea sfiziosa, frequente nei ristoranti del Padovano, è quella di prepararla in *saòr* come le sarde.

Semuda

Si produce solo in provincia di Como e in particolare d'inverno, quando le vacche riposano in stalla, questa formaggella di **latte crudo scremato**. Può essere stagionata da 40 giorni a quattro mesi, con un sapore che da delicato diventa via via più intenso. È ottima per preparare la polenta concia.

Capriolo

Tra la selvaggina di montagna è una delle più pregiate: i tempi di frollatura e marinatura variano a seconda che si tratti di esemplari selvatici o allevati, ma sono essenziali per rendere la **carne tenera e saporita**. Sella e coscia danno il meglio nelle cotture lente, i filettini invece vanno rosolati solo per pochi minuti.

Indivia riccia

Invernale, croccante e **leggermente amara**. Si mangia cruda, condita con olio e limone, oppure cotta, insieme a ingredienti di sapore intenso, come l'aglio e le acciughe. Non si mantiene a lungo: al momento dell'acquisto controllate che i bordi delle foglie non siano appassiti o anneriti.

È il momento di

CLEMENTINE	CARCIOFI
KIWI	CARDI
LIMONI	CAVOLFIORI
MELAGRANA	FINOCCHI
POMPELMO	PORRI
BROCCOLI	RAPE

Fotografie di 123rf, Fotolia, Shutterstock, Arch. Latteria Sociale Valtellina, Riccardo Lettieri

Il Sioux con le radici in Italia

NATO NEGLI ANNI '70 COME COOPERATIVA DI AGRICOLTORI CHE AVEVANO DETTO NO ALLA CHIMICA, **ALCE NERO** È DIVENTATO IL LEADER DEL BIOLOGICO NEL NOSTRO PAESE. E UN MODELLO CHE FA SCUOLA NEL MONDO

A CURA DI MANUELA SORESSI

"Il biologico è un'idea-forza, nata dalla volontà di un cambiamento radicale"

Lucio Cavazzoni

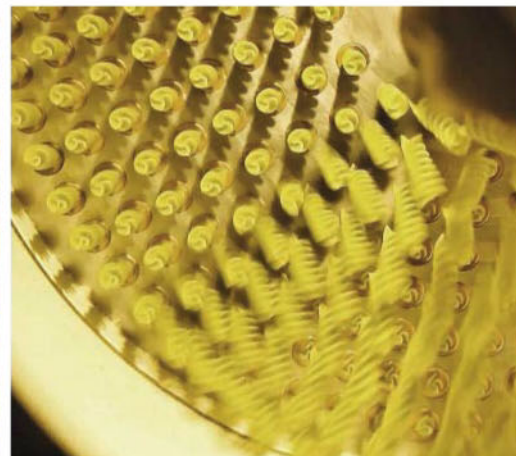
presidente di Alce Nero e autore del libro I semi di mille rivoluzioni. Alce Nero: storie di ulivi, uomini e api, *pubblicato da Ponte alle Grazie*

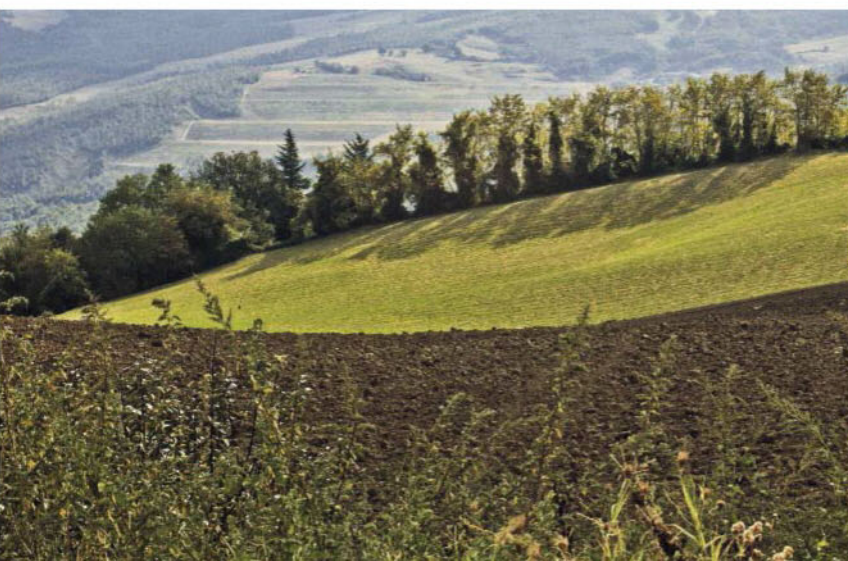
In armonia con la terra

Ha un nome da eroe dei fumetti, ma non è nato dalla penna di un autore o dalla matita di un disegnatore perché Alce Nero èrealmente esistito. Era un capo della tribù dei Sioux Olgada ed è passato alla storia perché, grazie a un giornalista, ha messo per iscritto molte delle conoscenze che gli indiani si trasmettevano, a voce, di padre in figlio. Insegnamenti di grande saggezza e straordinaria modernità, a partire dalla visione dell'universo, una grande divinità, rappresentata dalla Madre Terra, in cui tutte le creature (uomo compreso) devono vivere nell'armonia e nel rispetto reciproco. A questa visione si sono ispirati i contadini "ribelli" che, a partire dagli anni '60, hanno rifiutato la logica dell'agricoltura intensiva e predatoria, basata sulla chimica e insensibile al delicato equilibrio naturale. Per questi agricoltori la terra era un organismo vivo e fertile e coltivarla con amore e rispetto un modo concreto per contribuire a costruire un mondo più "sano", buono e giusto. Vedevano in Alce Nero quasi uno spirito-guida, tanto che quando scelsero il nome del loro progetto decisero proprio per quello del grande capo indiano. Inizia così la storia italiana di Alce Nero, il "paladino" dell'agricoltura biologica che oggi raccoglie oltre mille tra produttori di materia prima e trasformatori e che aggrega altri 14mila agricoltori nel mondo. "In questi quarant'anni il mondo è cambiato e noi siamo cresciuti, ma il nostro spirito è rimasto lo stesso e i nostri valori sono rimasti intatti. Anzi, direi che nella società di oggi sono diventati ancora più importanti", mi spiega Lucio Cavazzoni, che l'evoluzione di Alce Nero l'ha vissuta tutta in prima persona, dapprima da fondatore e da 18 anni da presidente del gruppo.

In che modo questo approccio è cambiato?
Noi di Alce Nero scegliamo dove e cosa coltivare, coinvolgiamo le persone e curiamo il nostro progetto dalla terra alla trasformazione dei prodotti agricoli, per arrivare a offrire un biologico autentico e un cibo vero. Prima di essere un prodotto e una merce inserita nel sistema economico, prima di essere energia per i muscoli e nutrimento per il corpo, per noi il cibo è relazione, perché nasce da una catena alimentare, la filiera, fatta di tante persone. Solo abbracciando questa visione si può dare al cibo tutto il valore che intrinsecamente possiede, riportarne la produzione al centro della nostra società, in modo sostenibile.

Com'era il mondo del biologico quando lei ha cominciato?
Agli inizi era una scelta controcorrente, dettata dalla consapevolezza dell'importanza di un'agricoltura per la salvaguardia del pianeta. Oggi il cibo bio è più democratico e piace a una fetta più ampia di consumatori, che lo scelgono perché lo considerano meno manipolato. Quindi più sano.
Tutto vero?
In realtà bisognerebbe scegliere il bio perché un'agricoltura priva di chimica aiuta a preservare l'ambiente. E non stiamo parlando di un'operazione di marketing su scala planetaria, ma di una prospettiva completamente differente. Noi di Alce Nero siamo così convinti della bontà del nostro modello da aver coinvolto 14mila piccolissimi produttori in Sud America. Con loro abbiamo creato delle cooperative focalizzate sui prodotti locali, come caffè, cacao e zucchero di canna, realizzati nel rispetto della terra e di chi la coltiva. Una relazione giusta, basata sull'equità dei compensi, e garantita anche dal marchio di certificazione etica Faitrade.
In questo modo sentiamo di contribuire fino in fondo alla nascita di un mondo letteralmente più "biologico".
La cronaca racconta spesso di frodi, con prodotti convenzionali spacciati per bio...
Come sempre succede, di pari passo con l'aumento delle produzioni e delle vendite cresce anche questo rischio. Ma penso che il biologico sia un movimento sano, fatto di migliaia di agricoltori che tutti i giorni lavorano sodo, che hanno una reputazione da difendere e che ci mettono la faccia. Visto che i nostri soci li presentiamo e li raccontiamo sul sito di Alce Nero.
Per comunicare in modo trasparente abbiamo adottato l'etichetta narrante di Slow Food, che spiega tutto quello che c'è dietro i nostri prodotti. Abbiamo sposato questo progetto perché crediamo anche noi che la qualità di un prodotto sia innanzitutto una narrazione che comincia dal suo luogo di origine. Siamo convinti che l'etichetta narrante possa fare la differenza sia per il consumatore, che vede soddisfatte le sue domande, sia per il produttore, che può valorizzare la sua storia.

Fotografie di Paolo Panzera tratte da *Cibo Vero*, Giunti Editore

SOPRA E NELLA PAGINA PRECEDENTE: dal miele all'olio, al grano Senatore Cappelli, alla frutta, le materie prime coltivate dagli oltre mille soci vengono lavorate in nove stabilimenti in Italia, con processi che esaltano le caratteristiche delle materie prime.
SOTTO: in Italia Alce Nero coltiva più di diecimila ettari convertiti al biologico. Gli oltre 350 prodotti sono venduti in trenta paesi e nel negozio online di Alce Nero.

Cos'altro si può fare per un biologico più sicuro?
Il sistema di controllo e di certificazione del biologico dovrebbe essere migliorato, così come l'attenzione da parte delle istituzioni. Occorrerebbero leggi più stringenti che diano maggiori garanzie al consumatore e puniscano chi fa il furbo. Gli agricoltori seri sono danneggiati da una situazione in cui partite di derrate tradizionali, talvolta di bassa qualità, sono spacciate come biologiche. Ed è una truffa doppia, poiché erode anche la fiducia dei consumatori nei confronti di tutto il movimento bio.

5 artigiani del cibo

LA MATERIA PRIMA PIÙ GENUINA INTERPRETATA FINO A DIVENTARE UNA **RARITÀ** ECCELLENTE. VESTITA A NUOVO

TESTO GIULIA UBALDI COSSUTTA

1

"Il formaggio è la **corsa** *del latte verso l'immortalità"*

Andrea MAGI

GIOIELLI DI CAPRA

Fin da piccolo Andrea non vedeva l'ora di finire i compiti per aiutare i genitori nella loro attività casearia. Oggi si dedica a tempo pieno alla ricerca di formaggi e alla loro trasformazione. Per lui affinare significa perfezionare la materia prima e "firmarla" con una punta di creatività, come avviene con i suoi gioielli di capra: caprini a latte crudo e pasta dura a forma cilindrica, maturati con oli essenziali di diverse piante e fiori, da cui traggono il nome.

DOVE TROVARE I FORMAGGI

Alchimia de' Formaggi, via Tevere 116, Castiglion Fiorentino (AR), www.demagi.it

SAPOR DI FIORI

In ogni cassetta ci sono 24 mini formaggi, 4 pezzi per ogni gusto: ai fiori di camomilla, lavanda, rosmarino, arancia dolce, salvia e timo

Fotografie di Nedo Baglioni, Riccardo Lettieri, 123rf

2

"Volevamo fare un dolce con gli ingredienti della nostra terra, con ciò che c'era in **giardino***"*

Nadia e Stella ALEO

FRESCHEZZA DI SICILIA

Questa "foglia allegra" nasce per caso nell'entroterra della Sicilia: una foglia di limone con un croccante di mandorle, noci, uva sultanina e miele. Così le sorelle Nadia e Stella hanno creato una rivoluzione nel loro Bar Sport di Barrafranca, dove ancora in tanti assaggiano questo dolce per la prima volta, ma mai per l'ultima.

DOVE TROVARE I CROCCANTINI

La Foglia Allegra, piazza Umberto I 7, Barrafranca (EN), www.foglia-allegra.com

DOVE TROVARE IL RISO

Ideariso Società Agricola, piazza Martiri della Libertà, Vercelli, www.ideariso.com

IL ROSSO E IL NERO

Non sono ancora passati due anni dalla nascita di Ideariso e il loro prodotto è già noto tra i buongustai. Ciascuno dei sette soci dell'azienda ha anche un'altra professione, ma insieme hanno deciso di riprendere il lavoro agricolo dei genitori coltivando diverse varietà di riso. Tra quelle nuove spiccano il rosso e il nero: ricercati e rapidi in cottura.

3

"Siamo **sette soci** *agricoltori, uniti dalla volontà di produrre riso di alta qualità"*

Sergio CERIOLI e Carlo Alberto MACCARINI

4

"Abbiamo cercato di adattare il piatto più 'lento' della nostra cucina alle **esigenze moderne***"*

Gian Pietro e Giorgio DAMINI

BOLLITO RAPIDO

Per andare incontro ai ritmi di vita sempre più serrati i fratelli Damini, ristoratori e macellai di culto tra i buongustai, propongono una versione "fast" del bollito che ottimizza tempi e quantità senza dimenticare la tradizione. Già cotto, tagliato in monoporzioni e confezionato sottovuoto con uno squisito brodo di carne, va solo immerso in acqua bollente.

DOVE TROVARE IL BOLLITO

Damini Macelleria & Affini, via Generale Cadorna 31, Arzignano (VI), www.daminieaffini.com

DALLA BOEMIA ALL'ITALIA

Nato in Boemia 150 anni fa, il Prosciutto cotto Praga fu introdotto in Italia dalla famiglia Masè che a Trieste era, nel settore, sinonimo di garanzia di alta qualità fin dal 1870. Furono le donne boeme a portare sulle tavole giuliane le ricette della tradizione mitteleuropea interpretate poi da abili artigiani locali con tratti originali: è il caso del cotto praghese, tuttora una specialità dei Masè. Tagliato al coltello e consumato caldo, accompagnato da pane, senape e kren, è un simbolo della gastronomia regionale.

DOVE TROVARE IL PROSCIUTTO

Masè, via J. Ressel 2, San Dorligo della Valle (TS), www.cottomase.it

5

*"Ciò che rende speciale ogni nostro prodotto è l'***accurata** *preparazione artigianale"*

Stefano FULCHIR e Giulio VIGNANDO-MASÈ

Tra i progetti per l'anno nuovo il più importante è il nostro benessere

SUBITO IN FORMA CON QVC

TERMINATE LE FESTE, È IL MOMENTO DI ACCOGLIERE IL 2017 E LE SORPRESE CHE RISERVERÀ, MA PRIMA FACCIAMO IL PIENO DI ENERGIA PER PARTIRE CON SLANCIO

Per cominciare al meglio l'anno nuovo occorre dedicarsi alla *remise en forme*, utilizzando poche regole e utili prodotti, come quelli che QVC consiglia ogni giorno sui suoi canali. QVC è infatti una piattaforma multimediale che unisce TV, digital e mobile per un'esperienza di shopping integrata: cucina, casa, moda, accessori, gioielli, elettronica e prodotti per il benessere da acquistare comodamente con una telefonata o un click! Ogni giorno, presenter e esperti di prodotto accompagnano il telespettatore alla scoperta dei migliori brand italiani e internazionali unendo intrattenimento e consigli per gli acquisti. Un'esperienza completa quella offerta da QVC grazie anche agli Shopping Assistant disponibili 24/24 per seguirti negli acquisti via telefono, pc o smartphone. Ed è proprio su QVC che è possibile trovare gli alleati perfetti per migliorare il proprio stile di vita e l'alimentazione, come il blender **Philips Avance Collection Cuoci e Frulla**, ideale per preparare deliziosi e salutari frullati di frutta e verdura; i mix di frutta secca ed essiccata **Alimenti del Benessere** ricchi di selenio e perfetti per una pausa energetica; i set **EasiYo**, per fare in casa gustosi yogurt da consumare in qualsiasi momento della giornata. Questi e molti altri prodotti saranno protagonisti su QVC nella giornata **"Ricomincia in benessere"** in onda il **1° gennaio 2017**, con consigli e prodotti dedicati alla *remise en forme*.

Sintonizzati su:
Digitale Terrestre
e tivùsat canale 32
Sky canale 475

Seguici su:
www.qvc.it
facebook.com/QVCitalia
twitter.com/QVCitalia

TRE PRODOTTI PER UNA PERFETTA *REMISE EN FORME*

1. Philips Avance Collection Cuoci e Frulla 1100 W, per frullare a caldo e a freddo, cuocere e mescolare zuppe, salse e molto altro, un ottimo alleato quando si sceglie di seguire un'alimentazione più salutare.
2. Perfetti a colazione, magari nello yogurt, oppure a metà mattina o nel pomeriggio per una pausa nutriente, i mix di frutta secca ed essiccata Alimenti del Benessere sono un vero e proprio concentrato di salute. Fonte di vitamine e minerali l'Alga Spirulina macinata in polvere può essere aggiunta a centrifugati e bevande naturali.
3. Ricco di fermenti lattici, nutriente e ipocalorico, lo yogurt è anche un ottimo disintossicante. Il set EasiYo da 6 sacchetti per 6kg di yogurt Limone&Zenzero permette di gustarlo ogni volta che si vuole.

LA PASSIONE IN CUCINA È FIRMATA QVC

Sono state moltissime le fotografie condivise sul social Instagram con l'hashtag #cuochiconlaQ

Sul numero di dicembre vi abbiamo presentato il nuovo progetto **#cuochiconlaQ** e una golosa opportunità che non vi siete lasciati scappare: giocare con noi per provare a partecipare a una master class nella redazione de ***La Cucina Italiana*** e diventare il protagonista di un kitchen show in onda su **QVC**. Visi sorridenti, soddisfatti e spesso orgogliosi, immagini di piatti invitanti e succulenti, scorci di cucine e fornelli. Ci avete fatto entrare nelle vostre case e abbiamo quasi potuto sentire il profumo delle vostre ricette. Ecco una gallery con alcuni degli scatti che avete condiviso con noi, sul prossimo numero scopriremo insieme l'identità dei fortunati che potranno avere l'opportunità di diventare protagonisti di uno degli show di cucina in onda tutti i giovedì alle ore 14 su **QVC**.
Curiosi di scoprire i loro volti?

Welcome!
A casa come al club

CRISTALLI E VELLUTI, SIGARI, CIOCCOLATO, DISTILLATI E LIQUORI PREGIATI. ACCOMODATEVI IN POLTRONA E PROVATE IL PIACERE DI UN MOMENTO DI **ASSOLUTO RELAX**

FOTOGRAFIE MATTEO IMBRIANI
STYLING VANESSA PISK
HA COLLABORATO MADDALENA TRECCANI

1

2

3

4

5

Fra il piccolo numero di cose che mi sono piaciute, e che ho saputo ben fare, bere è senza dubbio quella che so fare meglio

Guy Debord, filosofo francese del '900

1 CARTA DA PARATI vinilica modello "Tartan", di Inkiostro Bianco, 81 € a rotolo. *inkiostrobianco.com*; **LAMPADA DA TERRA** *Peggy*, di Gong. *gong.co.uk*; **VASSOIO** appeso alla parete *Bernardo*, 110 €, di Ibride, in vendita presso Controbuffet. *ibride.fr*
2 POLTRONA VINTAGE in velluto verde, in vendita presso Spazio 900, *spazio900.com*
3 Sul tavolino vintage: **POSACENERE** in ottone lucido, di Alessi, 74 €. *alessi.com/it*; **PORTASIGARI** in cuoio in vendita presso Savinelli, 57 €. *savinelli.it*
4 Sul vassoio vintage: **CALICE** da Cognac coll. Premium, di Bormioli Rocco, 26,90 € il set di 6. *bormiolirocco.com/it*; **BOTTIGLIA IN CRISTALLO** *Mixology Echo Decanter Red*, di Waterford, in vendita presso B.Morone, 344 €. *bmorone.it*; **BOTTIGLIA** in cristallo molato grigio fumé e **BICCHIERE** a stelo in cristallo molato a motivi floreali, di Henriette, rispettivamente 59 € e 137 € il set di 6. *henriette.sm*
5 Sul piattino vintage: **CIOCCOLATA** *Excellence*, di Lindt. *lindt.it*; **CIOCCOLATINO** *Piemonte* con nocciole di Caffarel. *caffarel.com/it*
6 Sul piano superiore del mobiletto bar vintage: **BICCHIERI** *I diversi* in cristallo di Murano, di Carlo Moretti, 118 € cad. *carlomoretti.com*; **BICCHIERE** *Elegance Wine Glass Rosé*, di Waterford, in vendita presso B.Morone, 71 € la coppia. *bmorone.it*; **CALICI** *I distillati*, di IVV, 144,90 € il set di 6. *ivvnet.it*
7 SHAKER linea "Presto", di Tescoma, 23,90 €. *tescomaonline.com*; **CARAFFA** *Tua*, design di Alessi, 140 €. *alessi.com/it*; **SECCHIELLO PER GHIACCIO** e **MOLLA** in acciaio inossidabile, entrambi di Alessi rispettivamente 84 € e 13 €. *alessi.com/it*; **BOTTIGLIA RUM VINTAGE** in ceramica smaltata in vendita presso Paloma Props. *www.palomaprops.com*; **BICCHIERI** linea "EveryDay", di IVV. *ivvnet.it*
8 LIQUORE *Gianduia 1865*, di Caffarel, 16 €. *caffarel.com/it*; **GRAPPA** invecchiata *Noà*, affinamento 10 mesi, di Cusumano, 25 €. *cusumano.it*; **LIQUORE** *Sangue Morlacco*, di Luxardo, 14 €. *luxardo.it*; **AMARO** digestivo *Mandragola* alle erbe, di Riserva Carlo Alberto distribuito da Compagnia dei Caraibi, da 28 €. *riservacarloalberto.com*; Alto Adige **MOSCATO ROSA** *Athesis*, di Kettmeir, 25 €. *kettmeir.com/it*; **GRAPPA** *Of*, a base di infuso d'erbe con grappa di Amarone barrique, di Bonollo, 35 €. *bonollo.it*; Valdichiana **VIN SANTO**, di Santa Cristina, 14 €. *santacristina.wine*; **AMARO** alpino Bràulio Riserva Speciale 2013, 20,90 €. *amarobraulio.it*; *Averna*, **LIQUORE** italiano aromatizzato con una ricetta segreta di erbe, 12,90 €. *amaroaverna.com/it*; **GRAPPA** *Weissburgunder* invecchiata, di Roner, 37,90 €. *roner.com*; *Amaro Importante* Jefferson, di Vecchio Magazzino Doganale distribuito da Compagnia dei Caraibi, da 28 €. *vecchiomagazzinodoganale.com*; **LIQUORE** *Mirto di sardegna*, di Zedda Piras, 10,90 €. *camparigroup.com*
9 BICCHIERI linea "Selecta", di Bormioli Rocco, set di 6 bicchieri e una bottiglia da liquore. *shop.bormiolirocco.com*

Una tira l'altra

TANTE PROPOSTE PER SBUCCIARE, AFFETTARE, DECORARE, LESSARE, FRIGGERE E SERVIRE **LE PATATE**: SEMPRE PERFETTE E SQUISITE

A CURA DI NICOLETTA DEL BUONO

Di design

Disegnato da Valerio Sommella per Alessi, *Sfrido* è un pelapatate in acciaio inox 18/10 dalla forma ergonomica e curvilinea. Fa parte degli *Objets Bijoux* di Alessi, presentati in eleganti packaging e belli da regalare. Costa 24 €. *www.alessi.com/it*

REGOLABILE
Per le patate, la nuova mandolina di Microplane è dotata di lama julienne e garantisce tagli diversi grazie a 3 livelli di spessore regolabili. 35 €. *microplaneintl.com*

PRATICO E SICURO
Pelapatate della collezione *Gadget Inox* di Sambonet, in acciaio inox, con impugnatura facile e maneggevole. Costa 11,90 €. *www.sambonet.it*

TAGLIA E CUOCI

LAVABILE IN LAVASTOVIGLIE
PASSAVERDURE MANUALE PER PREPARARE IL PURÈ, DI BETTY BOSSI, DOTATO DI SOTTOPENTOLA ANTISCIVOLO, IN PLASTICA BPA FREE E ACCIAIO, SMONTABILE QUANDO NON SERVE. DISTRIBUITO DA KÜNZI, 48,80 €. *WWW.KUNZI.IT*

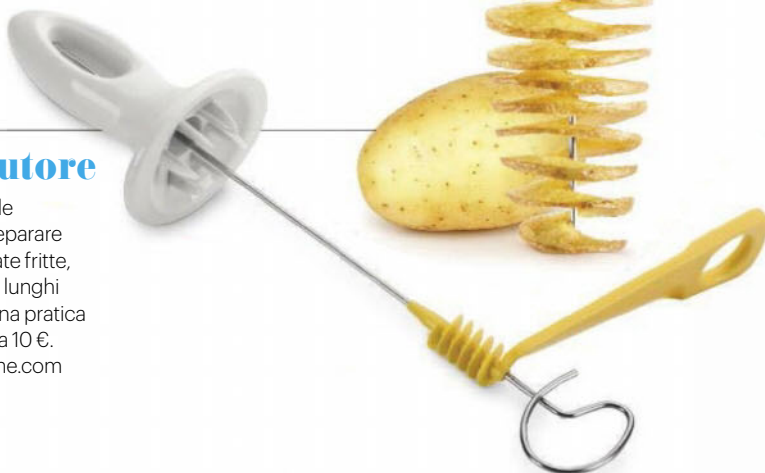
A TUTTO VAPORE
PER LESSARE LE PATATE NEL MODO PIÙ SANO, CONSERVANDONE AL MEGLIO LE PROPRIETÀ, ECCO VAPORPLUS DI RISOLÌ, CON CASSERUOLA IN ALLUMINIO PRESSOFUSO CHE GARANTISCE UNA DIFFUSIONE OMOGENEA DEL CALORE. 101 €. *WWW.RISOLI.COM*

IN ACCIAIO E RESINA
Per decorare con le verdure e presentare al meglio le patate fritte, è perfetto il tempera-verdure *Spiralfix* di Gefu, in acciaio inossidabile e resina. Distribuito da Schönhuber, 44 €. *www.schoenhuber.com*

Giovedì gnocchi

Con *Gnocchi Party* di Tupperware si possono preparare gnocchi di patate, crocchette, bastoncini, hamburger vegetariani, impasti morbidi e semimorbidi in modo facile e veloce. Dotato di *Spatola* in silicone *Tecna*, si preme manualmente. 43,90 €. *www.tupperware.it*

Tagli d'autore

Tagliapatate a spirale di Tescoma, per preparare scenografiche patate fritte, dotato di 4 spiedini lunghi 24 centimetri e di una pratica impugnatura. Costa 10 €. www. tescomaonline.com

GRANDI PRESTAZIONI IN POCO SPAZIO
Foxy *Cartapaglia Master* di Industrie Cartarie Tronchetti è il monorotolo che offre tanta carta, testata per il contatto con gli alimenti, in poco spazio. 2,90 € a rotolo. *www.foxy.it*

ROSSA E DECISA
Per i patiti dei sapori intensi, il Consorzio Patata Italiana di Qualità propone Selenella *Montanara* dall'aroma deciso e dalla polpa asciutta, per gnocchi e fritture. 1,90 € al kg. *www.selenella.it*

Fotografie di 123rf, Dalibor Michalcik, Pia Grimbuehler

PER VEGETARIANI, VEGANI E CRUDISTI

IDEALE PER CREARE DECORAZIONI CON LE VERDURE, MA ANCHE PER TAGLIARE LE PATATE A SPIRALE O A JULIENNE, SPIRALIZER DI KENWOOD HA 3 RULLI CON FORI A SPESSORE DIVERSO E POTENZA A 70 WATT. 80 €. *WWW.KENWOODWORLD.COM*

CROCCANTI FUORI, MORBIDE DENTRO

COMPATTA, LA NUOVA *AIR FRYER* DI PHILIPS CONSENTE DI FRIGGERE IN MODO PIÙ SANO CON UN SOLO CUCCHIAIO D'OLIO, GRAZIE ALL'ESCLUSIVA TECNOLOGIA *TURBOSTAR* CHE GENERA UN VORTICE DI ARIA CALDA. 280 €. *WWW.PHILIPS.IT*

Cosa c'è di nuovo?

DAGLI SCAFFALI DEI **SUPERMERCATI** E DA QUELLI DELLE **BOTTEGHE** SPECIALIZZATE, ECCO LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI. TUTTI *PROVATI IN REDAZIONE*

A CURA DI ANGELA ODONE

Coppia da collezione

In edizione limitata la tazza Lungo PURE di Nespresso è stata vestita a festa dall'illustratore Lorenzo Petrantoni con un *decoro nero e oro*. Di fine porcellana, ha la base convessa, per assicurare la giusta temperatura e preservare la crema.
Il set di 2 tazze con piattino € 26. www.nespresso.com/it/it

Un sorso di acqua "buona"

L'acqua Chiarella sgorga a 750 metri sul Monte Grona, una delle montagne che lambisce il lago di Como. Non è solo buona perché ricca di calcio, magnesio e potassio, ma anche perché per tre anni sarà al fianco di **ACTIONAID** per tutelare il diritto all'istruzione: una parte del ricavato andrà agli istituti scolastici italiani con lo scopo di sostenere "la formazione dei giovani sui temi della parità di genere, del diritto al cibo e della solidarietà". *www.chiarella.it*

Delizia cremosa

Ogni momento è buono per la Crema di Marroni di Esselunga: a colazione, a merenda, per una *pausa ghiotta*. Da spalmare sul pane tostato o sulle fette biscottate e come ingrediente per torte e dolci al cucchiaio.
www.esselunga.it

Quattro emozioni di gusto

Si chiama Cremino 4 Emozioni la nuova pralina di Baratti & Milano, cioccolateria fondata nel 1858. Ha un profumo inconfondibile, una delicata cremosità e un sapore unico dato dall'accostamento dei *quattro strati di cioccolato*: fondente, gianduia, al latte e bianco.
barattiemilano.it

MELODIA DI SPEZIE

Bergamotto, coriandolo, pepe rosa, noce moscata, cumino, timo... Profuma come una delicata gourmandise la candela YOU FIRST Spices Bouquet, realizzata da una cereria di *tradizione centenaria* e accompagnata da fiammiferi personalizzati.
youfirst.eu/it

PRATICITÀ E LEGGEREZZA

Bama presenta lo sgabello multiuso con seduta rotante. Da tenere a portata di mano ***in cucina***, in giardino, nella camera dei bambini. Ideale per attività all'aperto, per esempio per andare a pesca. In 4 colori: tortora, bianco, sabbia e verde.
www.bamagroup.com

Fotografie di 123rf

Carbone dolce

ZUCCHERO, ACQUA E ALBUME: FACILE DA PREPARARE E **DA REGALARE** A PICCOLI ADORABILI MONELLI

RICETTA WALTER PEDRAZZI
TESTI ANGELA ODONE **FOTO** RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

COLORATO
Per renderlo ancora più verosimile colorate sia lo sciroppo di zucchero semolato, sia la glassa di zucchero a velo con un cucchiaino di carbone vegetale in polvere (in vendita in farmacia)

LA RICETTA

Ingredienti per circa 600 g di carbone bianco di zucchero:
***500 g** zucchero semolato – **120 g** zucchero a velo – albume – succo di limone*

Sciogliete in una casseruola lo zucchero semolato in 250 g di acqua, mescolate fino al bollore e lasciate che continui a bollire per 2-3′ senza mescolare. Nel frattempo foderate di carta da forno una casseruola con un volume triplo rispetto a quella dello zucchero semolato.
A parte mescolate lo zucchero a velo con un cucchiaio di albume e qualche goccia di succo di limone così da ottenere una glassa liscia. Verificate la temperatura dello sciroppo di zucchero semolato con il termometro: quando avrà raggiunto 142 °C unite la glassa mescolando costantemente dal centro della casseruola verso i bordi. In pochi secondi il composto inizierà a gonfiarsi. Versatelo subito nella casseruola foderata di carta da forno: il volume raddoppierà, poi collasserà cristallizzandosi in un composto simile alla roccia. Prestate attenzione perché lo zucchero, anche se sembra freddo, in realtà all'interno è ancora molto caldo. Aspettate 10′, poi rovesciate il blocco di zucchero su un foglio di carta da forno e rompetelo in pezzi.

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **3 novembre***

COME SI CONSERVA

Il carbone dolce o zucchero roccia si conserva per alcuni mesi. L'importante è che non sia esposto all'umidità. Raccoglietelo in una o più scatole a chiusura ermetica oppure in sacchetti alimentari adatti al freezer.

3 menu da copiare

Presto e bene

Piatti semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da portare in tavola. Con ingredienti facili da trovare. Pronti da 15 a 40 minuti

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** CRISTINA PORETTI **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

TUTTO IL MENU IN 40 MINUTI

Gamberi e radicchi

TEMPO 15 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
16 code di gambero sgusciate
4 fichi secchi
1 cespo di radicchio tardivo di Treviso
1/2 cespo di radicchio di Castelfranco
aceto rosso – olio extravergine
sale – pepe

TAGLIATE *i fichi a pezzetti, metteteli in una ciotola, bagnateli con mezzo bicchiere di aceto e lasciateli ammorbidire mentre preparate gli altri ingredienti.*
LAVATE *i radicchi, asciugateli e tagliateli a striscioline.*
SCOTTATE *in padella le code di gambero per 2′ con un filo di olio, poi spegnete, salate e lasciate intiepidire.*
MESCOLATE *i radicchi con le code di gambero e aggiungete i fichi, dopo averli scolati dall'aceto.*
CONDITE *l'insalata con olio, un pizzico di sale e uno di pepe.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il radicchio tardivo di Treviso è caratterizzato dalle foglie lunghe, incurvate e con la punta a uncino; il radicchio di Castelfranco invece è una grande rosetta color crema con piccoli punti rossi.*

Tortiglioni, gorgonzola e belga

TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g tortiglioni di semola freschi
120 g gorgonzola dolce
40 g burro
3 cespi di indivia belga
1 bustina zafferano
alloro – sale

CUOCETE *la pasta in abbondante acqua bollente salata per 8′.*
PULITE *e tagliate l'indivia, quindi saltatela in padella con il burro e una foglia di alloro, facendola appassire per 2-3′.*
AGGIUNGETE *all'indivia un mestolino di acqua di cottura della pasta in cui avrete diluito lo zafferano, i tortiglioni scolati e il gorgonzola a pezzetti.*
MESCOLATE *fino a che il gorgonzola non si sarà completamente fuso. Servite aggiungendo a piacere qualche cubetto di gorgonzola fresco.*

Calamari fritti con salsa di zucca piccante

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g anelli di calamaro
180 g polpa di zucca
peperoncino in polvere
semola di grano duro
olio di arachide – sale

TAGLIATE *a fettine la zucca, mettetela in una ciotola, conditela con un pizzico di peperoncino, uno di sale e 100 g di acqua.*
COPRITE *con la pellicola, bucherellatela e mettete la ciotola in microonde a potenza massima per 6′; in alternativa cuocete in casseruola sul fuoco per 15′ fino a che la zucca non si sarà ammorbidita.*
FRULLATE *la zucca ottenendo una salsa densa e tenetela in caldo.*
PASSATE *i calamari nella semola e friggeteli, in due o tre volte, in abbondante olio caldo per 3-4′.*
SCOLATELI *su carta da cucina, salateli e serviteli con la salsa di zucca tiepida.*

Tabella di marcia

1. Tagliate i **fichi** e bagnateli con l'aceto.
2. Lavate e tagliate i **radicchi** e l'indivia belga.
3. Scottate i **gamberi** e mescolateli ai radicchi.
4. Preparate la salsa di **zucca**.
5. Friggete i **calamari** e teneteli in caldo.
6. Lessate i tortiglioni e saltateli con l'**indivia belga** e il gorgonzola.

20
MINUTI
Gamberi e radicchi
Calamari fritti con salsa
di zucca piccante
15
MINUTI
20
MINUTI
Tortiglioni,
gorgonzola e belga

Arance flambé
15
MINUTI
Minestrone con
castagne e pancetta
35
MINUTI
TUTTO
IL MENU IN
50
MINUTI
20
MINUTI
Ruota di salsiccia
su pane sciapo

Minestrone con castagne e pancetta

TEMPO 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **200 g** castagne lessate
- **150 g** polpa di zucca
- **150 g** verza pulita
- **90 g** pancetta dolce a fette
- **2** gambi di sedano
- **1** carota media
- **1** spicchio di aglio
- **1/2** porro

alloro – rosmarino
olio extravergine di oliva
sale

TAGLIATE *carota, zucca e sedano a pezzetti piccoli, verza e porro a fettine sottili, spezzettate infine le castagne.*
METTETE *le verdure e le castagne in una pentola con 1,5 litri di acqua a bollore. Aggiungete 2 foglie di alloro e lasciate cuocere per 20′; salate solo a fine cottura.*
SBUCCIATE *e schiacciate uno spicchio di aglio e sfogliate un rametto di rosmarino.*
SCALDATE *una padellina antiaderente, appoggiatevi la pancetta a striscioline e, quando il grasso comincerà a sciogliersi, aggiungete l'aglio e il rosmarino.*
SPEGNETE *quando la pancetta sarà diventata croccante, aggiungete un filo di olio crudo e, con questo intingolo, condite il minestrone ormai pronto.*

Scelti per voi

STILE IN TAVOLA
Tessuti e ceramiche nei toni del celeste e verde acqua si mescolano al legno in un effetto rustico ma fresco, rischiarato dai **piatti bianchi** di H&H-Pengo.

PROVATI E APPROVATI
Per aprire il pranzo in leggerezza, i **radicchi Igp** di OrtoRomi pronti all'uso. Più ricchezza alle zuppe con le pratiche fette di **pancetta** di Fratelli Beretta. Dà profondità al sapore della salsiccia il triplo **concentrato** di Mutti. Eccellente la resa della **sfoglia senza glutine** Buitoni in salato e dolce. Finale cremoso e appagante con lo **yogurt** Total al cocco di Fage.

Ruota di salsiccia su pane sciapo

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **600 g** salsiccia fresca a metro
- **150 g** 4 fette di pane toscano

concentrato di pomodoro
vino rosso

TAGLIATE *la salsiccia in 4 pezzi, arrotolateli e fermateli con lunghi stecchi.*
SCALDATE *una padella antiaderente e rosolate le fette di pane.*
TOGLIETE *il pane, aggiungete la salsiccia e rosolatela per 5′ per lato.*
BAGNATE *con mezzo bicchiere di vino rosso e lasciatelo sfumare.*
AGGIUNGETE *un cucchiaio di concentrato, scioglietelo nel fondo di cottura e continuate a cuocere la salsiccia per altri 5′.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il pane sciapo, ossia insipido, tipico della Toscana, è perfetto per l'abbinamento con piatti molto saporiti come questa salsiccia al vino rosso.*

Arance flambé

TEMPO 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **170 g** yogurt greco al cocco
- **20 g** mandorle e pistacchi
- **2** grosse arance

Grand Marnier o maraschino
zucchero di canna – burro

TRITATE *grossolanamente le mandorle e i pistacchi.*
PELATE *a vivo le arance e affettatele ricavando circa 12 fette spesse.*
SCIOGLIETE *una noce di burro in padella, mettete le arance, rosolatele e aggiungete alla fine un cucchiaio di zucchero di canna.*
FIAMMEGGIATELE *con un bicchierino di Grand Marnier o di maraschino, facendo molta attenzione: la padella deve essere molto calda e la fiammata deve spegnersi in fretta, eventualmente coprite con un coperchio.*
SERVITE *le fette di arancia con una cucchiaiata di yogurt al cocco e completate il piatto con la granella di mandorle e pistacchi e il fondo di cottura formatosi con il succo e il liquore.*

Tabella di marcia

1. Preparate le verdure e le **castagne** e mettete a cuocere il minestrone.
2. Preparate le arance; tritate **mandorle** e **pistacchi**.
3. Arrotolate la **salsiccia** e tostate il pane.
4. Rosolate la **pancetta**. Cuocete la salsiccia e tenetela in caldo.
5. Fiammeggiate le **arance**.
6. Completate il **minestrone** e il piatto delle arance.

Sfogliatine di carciofi e pecorino

TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
60 g pecorino di media stagionatura
4 carciofi
2 rotoli di pasta sfoglia rettangolare
1 uovo piccolo
prezzemolo tritato
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PULITE *i carciofi, eliminate le foglie esterne dure, le punte e tagliateli a fettine molto sottili.*
CONDITELI, *a mano a mano che li tagliate, con un filo di olio, un pizzico di sale e uno di pepe.*
STENDETE *uno dei rotoli di sfoglia, copritelo con i carciofi, unite 50 g di pecorino a scagliette e un ciuffetto di prezzemolo tritato.*
COPRITE *con il secondo rotolo premendo lungo i bordi per sigillare.*
SBATTETE *leggermente l'uovo con un pizzico di sale, quindi spennellate la superficie della sfoglia.*
SPOLVERIZZATELA *con il resto del pecorino grattugiato e bucherellatela con la punta del coltello.*
SEGNATE *la superficie con la rotella, praticando leggeri tagli orizzontali e verticali distanziati di circa 4-5 cm, quindi infornate a 200 °C per 15' circa.*
LA SIGNORA OLGA *dice che le incisioni con la rotella renderanno più facile spezzare la sfoglia in quadrati regolari.*

3 vini per 3 menu

MENU 1
Falerio Pecorino "Onirocep" 2015 Pantaleone È prodotto da una piccola azienda bio questo bianco marchigiano da uve pecorino. Profuma di agrumi e frutta tropicale e ha un gusto morbido, ben bilanciato dalla sapidità. Si serve a 8-10 °C. 11 euro.

MENU 2
Nero d'Avola "Aquilae" 2014 Viticultori Associati di Canicattì Arriva da una delle migliori cantine cooperative siciliane. È un rosso scorrevole con un eccellente rapporto tra soddisfazione e prezzo. Ideale con il minestrone di castagne e la ruota di salsiccia. Si serve a 16 °C. 7 euro.

MENU 3
Roero Arneis "Recit" 2015 Monchiero Carbone "Recit", cioè "piccolo re", è il nome giusto per questo bianco figlio di un antico vitigno piemontese. Di struttura e giusta acidità, va bene sulle sfogliatine e sul tacchino. Si serve a 8-10 °C. 10 euro.

Scelti per voi da Valentina Vercelli

Tacchino croccante con cavolo e mela verde

TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g petto di tacchino
300 g cavolo cappuccio bianco
70 g pane fresco
50 g aceto bianco
20 g sesamo bianco
1 uovo – **1** mela verde
cumino – sale

TAGLIATE *il tacchino a striscioline.*
SBATTETE *l'uovo, tritate grossolanamente il pane e mescolatelo con il sesamo.*
PASSATE *velocemente il tacchino nell'uovo sbattuto, poi nel pane.*
DISTRIBUITE *il tacchino su una placca coperta di carta da forno e cuocetelo a 180 °C per 12-13'.*
SCALDATE *l'aceto; tagliate la mela a cubetti, senza sbucciarla.*
AFFETTATE *molto sottile il cavolo, mescolatelo alla mela e conditelo con l'aceto caldo, un pizzico di semi di cumino e uno di sale.*
SFORNATE *il tacchino, salatelo e servitelo con l'insalata di cavolo.*

Tartufini alle castagne

TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
250 g castagne lessate
200 g cioccolato bianco
cacao amaro

SPEZZETTATE *il cioccolato, poi mettetelo a fondere a bagnomaria.*
FRULLATE *le castagne e mescolatele al cioccolato fuso, in una ciotola; sigillate con la pellicola e mettete in frigorifero per circa 20'.*
FORMATE *poi, con le mani, delle palline di circa 15 g ciascuna: otterrete così circa 30 tartufini.*
ROTOLATE *i tartufini nel cacao amaro e serviteli. Potete anche conservarli per qualche giorno in frigorifero, dopo averli messi in pirottini di carta e chiusi in un contenitore ermetico.*

Tabella di marcia

1. Fate l'impasto di **cioccolato bianco** e castagne e mettetelo in frigorifero (potete prepararlo il giorno prima).
2. Pulite, affettate e condite i **carciofi**.
3. Preparate e cuocete le **sfogliatine**.
4. Affettate e condite il **cavolo**.
5. Tagliate, impanate e infornate il **tacchino** dopo aver sfornato le sfogliatine.
6. Formate i tartufini e passateli nel **cacao**.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **17 ottobre**

30
MINUTI
Tartufini alle castagne
Sfogliatine di carciofi e pecorino
TUTTO IL MENU IN
50
MINUTI
40
MINUTI
25
MINUTI
Tacchino croccante con cavolo e mela verde

Freschi d'inverno

IL SUCCO DI TRE SUPERFRUTTI PROTEGGE DALLE PICCOLE INSIDIE DEL FREDDO E METTE IL TURBO AL **BUONUMORE**

COCKTAIL DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE **TESTI** ANGELA ODONE
FOTO RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

analcolico

alcolico

AFTER DINNER
Da solo quasi un dessert, con piccole friandises un dessert a tutti gli effetti.

ALL DAY LONG
Dissetante, per spezzare la mattina o per una moderna pausa nel pomeriggio.

DETOX

Ingredienti per 1 cocktail
***6 cl** succo di mirtillo – **3 cl** succo di limone – ghiaccio*
*miele millefiori – **1** gambo di sedano – **1** oliva verde*

Raccogliete nello shaker il succo di limone con un cucchiaino di miele e mescolate per farlo sciogliere bene. Aggiungete il succo di mirtillo, qualche cubetto di ghiaccio e shakerate energicamente. Filtrate in un bicchiere colmo di nuovo ghiaccio e decorate con un gambo di sedano mondato e tagliato a metà nel senso della lunghezza. Completate con l'oliva.

FOCOLARE

Ingredienti per 1 cocktail
***4,5 cl** whisky – **2 cl** spremuta di clementine*
***1 cl** sciroppo di agave – **1** amarena Fabbri*
stecca di cannella – meringhette sbriciolate – ghiaccio

Bruciate parzialmente un pezzetto di stecca di cannella. Infilzate l'amarena su uno stecchino. Raccogliete nello shaker lo sciroppo di agave con la spremuta di clementine, unite la stecca di cannella bruciata, il whisky, un cucchiaio di meringhette sbriciolate, qualche cubetto di ghiaccio e shakerate. Filtrate nella coppa e decorate con l'amarena e a piacere con una scorza di arancia e stecca di cannella.

Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il ***6 settembre***

il profilo sapore
FRESCO
FUMÉ

REGIONE LOMBARDIA

Vini, formaggi, salumi e piatti tradizionali, un territorio che conquista tutto l'anno

SAPORI DI STAGIONE

DALLA CITTÀ ALLA MONTAGNA CON UN DENOMINATORE COMUNE: LA BUONA TAVOLA. PRODOTTI DA GUSTARE E ITINERARI CONSIGLIATI PER VIVERE QUESTA REGIONE NEI MESI PIÙ FREDDI

Montagne, laghi, città d'arte, sconfinate pianure e vaste campagne: la Lombardia, per la ricchezza e l'eterogeneità dei suoi luoghi, è una terra che affascina e intrattiene i visitatori con un'offerta ampia e variegata di cose da fare e delizie da assaporare. Questa eccellente regione vanta infatti la produzione di ben 34 prodotti a marchio DOP e IGP e 249 prodotti tradizionali. Tutto merito della sua particolare conformità territoriale, della forte capacità tecnica e organizzativa delle sue imprese ma soprattutto della **solida cultura della qualità** che la caratterizza. E anche il settore vinicolo non è da meno, con i suoi 5 vini DOCG, 22 DOC e 15 IGT e le 12 Strade dei Vini e dei Sapori che spaziano dall'Oltrepò Pavese alla Franciacorta, dalla Valtellina fino al Lago di Garda.
L'inverno è un'occasione speciale per visitare questi territori e godere della molteplicità delle proposte enogastronomiche. Qualunque siano le vostre passioni, se a guidarvi è l'amore per la natura o siete alla ricerca di arte e cultura, l'invito è di approfondire la conoscenza di questa incantevole regione attraverso un viaggio tra le sue meraviglie paesaggistiche e i sapori della tradizione. Tre itinerari, tre modi differenti di vivere questo poliedrico luogo. Anche in inverno.

COSA SIGNIFICANO?

DOP (Denominazione di Origine Protetta): indica che tutte le materie prime utilizzate provengono da una determinata area geografica, in cui avvengono tutte le fasi della lavorazione descritte in dettaglio da un disciplinare. L'ambiente geografico comprende fattori naturali ed umani per ottenere un prodotto inimitabile al di fuori della zona di origine.

IGP (Indicazione Geografica Protetta): è sufficiente che solo una parte della materia prima o alcune fasi della lavorazione si svolgano in un'area geografica delimitata. Da questo legame territoriale dipendono una o più specifiche caratteristiche di qualità che determinano la fama del prodotto. Anche in questo caso deve essere rispettato un disciplinare di produzione.

Prodotti tradizionali: prodotti agroalimentari che vantano metodi di lavorazione, conservazione e stagionatura consolidati nel tempo, da almeno 25 anni, praticati in modo omogeneo e secondo regole tradizionali.

1 LA VALTELLINA IN TAVOLA

Dai formaggi ai salumi, passando per le rinomate mele, la Valtellina è apprezzata in tutta Italia per i suoi piatti e sapori locali. Tra i prodotti a marchio DOP originari di questi luoghi troviamo il Bitto, formaggio a pasta cotta prodotto con latte intero crudo proveniente da vacche di razze tradizionali della zona, e il Valtellina Casera, formaggio semigrasso a pasta semicotta dal sapore dolce e l'aroma caratteristico, entrambi tipici della Provincia di Sondrio e di alcuni comuni dell'Alta Valle Brembana. Questi formaggi, in alternativa tra loro, sono anche utilizzati come ingredienti di una delle ricette più conosciute di questa zona, i Pizzoccheri della Valtellina IGP, tagliatelle o gnocchetti di varie dimensioni prodotti con farina di grano saraceno, cotti insieme a patate, verze, coste o spinaci e conditi con formaggio semigrasso, salvia, aglio, burro fuso e pepe. A marchio IGP sono anche la Bresaola della Valtellina, salume fatto di carne bovina saporita e compatta, delicato per gusto e aroma e di facile digeribilità, e le Mele di Valtellina, coltivate in gran parte della regione nelle varietà Red Delicious, Golden Delicious, Gala, Breaburn, Fuji, Granny Smith, Morgenduft, Stayman Winesap.

PER CHI AMA LA MONTAGNA **Oltre 70 stazioni sciistiche, 100 cime sopra i 3.000 m, 390 impianti di risalita e ben 12.000 km di piste: per gli amanti dello sci la Lombardia in inverno è un paradiso, a meno di due ore di auto dalle principali città della regione. Con tante proposte anche per chi non pratica questo sport: escursioni con slitte trainate da cani siberiani, pattinaggio sul ghiaccio, ciaspolate, snow tubing ovvero snowboard sulla neve. Per tutti una pausa di relax e benessere in accoglienti centri termali come ai Bagni di Bormio. La Valtellina unisce in sé tutto questo ed è il luogo perfetto per una vacanza d'inverno dove vivere momenti di puro sport in paesaggi di rara bellezza.**

2 LE PRELIBATEZZE DI MANTOVA

Città tra le più belle e importanti del Nord Italia, Mantova conquista non solo per le meraviglie artistiche ma anche per la buona tavola. La cucina mantovana viene da alcuni definita "la cucina dei principi e del popolo" a sottolineare il legame tra le antiche tradizioni contadine e il lungo regno dei Gonzaga. Impossibile visitare Mantova senza assaggiare il suo piatto più caratteristico: i tortelli di zucca. Le zucche con cui è fatto il ripieno, particolarmente sugose e saporite, provengono da Viadana, comune in provincia di Mantova. La forma dei tortelli varia a seconda della chiusura a mano ma quella più classica è a cappellaccio. Nel ripieno, oltre alla zucca, anche amaretti, noce moscata, Grana Padano e, seppur facoltativa, la tradizionale Mostarda di Mantova, prodotto locale a base di mele cotogne, pere acerbe, zucca, melone, zucchero e senape liquida. Tra i prodotti a marchio IGP di questa zona troviamo la Pera Mantovana, coltivata nell'Oltrepò, tra le più amate sul mercato per la sua particolare dolcezza e succosità in tutti i periodi dell'anno.

PER CHI AMA L'ARTE **Capitale italiana della cultura 2016, Mantova è una meta ideale: numerosi i monumenti da visitare, a partire da Palazzo Ducale con la meravigliosa Camera degli Sposi affrescata dal Mantegna, che vale l'intera visita. L'itinerario continua con Palazzo Te e la Sala dei Giganti, la Basilica di Sant'Andrea e il Teatro Scientifico Bibiena inaugurato nel 1769. La bellezza di Mantova risiede anche nel suo paesaggio, la città infatti sorge all'interno del Parco del Mincio, un'oasi verde con tre laghi e riserve naturali da scoprire in barca, in bicicletta, a piedi.**

3 L'OLTREPÒ PAVESE E LA STRADA DEI VINI E DEI SAPORI

La Lombardia è stata una delle prime regioni italiane a sviluppare l'idea delle Strade del Vino e dei Sapori, promuovendo la realizzazione di un sistema che conta ben 12 Strade, veri e propri itinerari del gusto il cui obiettivo è la valorizzazione e promozione dei prodotti enogastronomici tipici e di qualità, inseriti nella cultura e tradizione del loro territorio di origine. I percorsi proposti sono un mix di risorse paesaggistiche, luoghi artistici, monumenti, palazzi, chiese e musei, che insieme al buon mangiare e al buon bere offrono al turista l'occasione di portarsi a casa un pezzetto del territorio che ha visitato. Tra le Strade lombarde, anche quella dei Vini e dei Sapori dell'Oltrepò Pavese, la terza Denominazione italiana per ettari in produzione di vite e la prima realtà nazionale per il Pinot nero. Ma queste sono anche le terre dove si coltiva la Cipolla dorata di Voghera, il Tartufo nero di Varzi o quello bianco di Casteggio, la Formaggella di Menconico, un formaggio a consistenza molle e dal sapore dolce e delicato, e il rinomato Salame di Varzi DOP, insaccato di puro suino aromatizzato con infuso di aglio e vino rosso filtrato.

PER CHI AMA LA STORIA E I BORGHI ANTICHI **Castelli, sagre, feste patronali e rievocazioni storiche animano e caratterizzano i ben 78 comuni di questo territorio, tra cui i più importanti: Voghera, capoluogo geografico dell'Oltrepò, Casteggio con il suo castello medievale, il borgo antico di Broni, Stradella con il museo dedicato alla fisarmonica, Varzi e Salice Terme.**

IL LETTORE IN REDAZIONE

ANTONELLA MAZZARELLA
"Ho un approccio molto personale alla cucina, sia perché mi piace variare secondo il mio gusto le ricette, sia perché, quando mi metto all'opera, penso innanzitutto alle persone per cui preparo. Con i buoni ingredienti e precise indicazioni si possono preparare ottimi piatti, ma solo con l'improvvisazione e l'amore può talvolta nascere la magia". Antonella, titolare di un'agenzia di comunicazione e pubbliche relazioni in provincia di Macerata, ha pochissimo tempo libero, ma molta passione per l'arte dei fornelli; dalla nonna ha ereditato l'abitudine a non volere nessuno intorno mentre cucina: "Era bravissima, ma non voleva aiuto, potevo solo osservare", racconta. Dalla mamma, invece, le viene la concezione del pranzo come momento di aggregazione della famiglia. Il piatto che ha preparato nella nostra cucina è una delle sue improvvisazioni, creata per il marito, tre figli, la nuora e i tre nipoti.

Un'anatra per amore

UN PIATTO SENZA RICETTA, INVENTATO CON BUONI INGREDIENTI E "INNATA" SAPIENZA CULINARIA PER RIUNIRE INTORNO ALLA TAVOLA L'INTERA **FAMIGLIA**

A CURA DI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

4

5

6

SCELTE MIRATE

Questo è un piatto molto semplice e la sua riuscita dipende in gran parte dagli ingredienti. Antonella ha preferito un **olio delicato**, che si sposasse bene con gli aromi del lime, e un sale che valorizzasse i sapori senza coprirli.

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **13 ottobre***

LO STILE IN TAVOLA
Piatto Virginia Casa, tovaglia Once Milano, bicchiere Zafferano; olio e vino forniti dall'azienda Ciù Ciù.

COTTO IN 45 MINUTI

LA RICETTA

Anatra al lime

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20′

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1,4 kg 1 anatra
4 lime – timo – menta – maggiorana
erba cipollina – rosmarino
zenzero in polvere – brandy invecchiato
olio extravergine di oliva
sale grosso rosa

1 STRINATE *l'anatra, tagliatela a pezzi, eliminando le parti finali delle ali, lavateli e asciugateli. Sistemateli in una pirofila e irrorateli con il succo di 2 lime. Massaggiate un po' i pezzi di carne, quindi bagnateli con un bicchiere di brandy. Fate marinare per 10-15′.*
2-3 PREPARATE *un trito aromatico con le erbe, ottenendone 3 cucchiaiate. Mescolatele con mezzo bicchiere di olio e sale grosso macinato. Scolate l'anatra dalla marinata, conditela abbondantemente con l'olio alle erbe. Disponete i pezzi di carne su una placca coperta con carta da forno e irroratela con il succo di 1 lime.*
4-5 TAGLIATE *a mezze fettine sottili un altro lime e mettetele sopra l'anatra. Completate con ciuffetti di rosmarino, sale grosso e una spolverata di zenzero. Unite un altro bicchierino di brandy, versandolo però sul fondo della placca e non sulla carne. Infornate a 180 °C per circa 45′, nel forno statico.*
6 IRRORATE *l'anatra ogni tanto con il suo sugo di cottura e, negli ultimi minuti, accendete la ventola del forno, per dorare la carne, asciugando un po' i succhi. Sfornatela e servitela calda, decorando a piacere con fettine di lime fresco, rametti di rosmarino e gocce di aceto balsamico.*

IL VINO *Antonella accompagna l'anatra con un Offida Rosso, caldo e corposo vino del Piceno.*

Il bonet dolce "cappello"

BUDINO LIQUIDO E CARAMELLO SOLIDO: CON UN GIOCO DI PRESTIGIO IL CUOCO **CAPOVOLGE** LE CONSISTENZE REGALANDO AL DESSERT PIEMONTESE SAPORI E PRESENTAZIONE INTENSAMENTE ELEGANTI

RICETTA DAVIDE OLDANI **A CURA DI** LAURA FORTI **PREPARAZIONE** DAVIDE NOVATI
RITRATTO SEBASTIANO ROSSI **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

Oggi questo antico dessert, di cui si parlava già in un trattato anonimo di fine del Settecento e ne *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* di Pellegrino Artusi, di solito compare in tavola a forma di rettangolo, come un plum cake. Ma un tempo, in tutte le cucine del Piemonte, era lo stampo tronco-conico quello destinato alla preparazione del *bonet*, il cui nome deriva dal francese *bonnet*, berretto, proprio per la sua forma a copricapo. Addirittura, gli stampi da budino, in generale, si chiamavano tutti *bonèt ëd cusin-a*, cioè cappello da cucina. Tra l'altro questo dolce era l'ultima delizia a conclusione di un pranzo di festa, proprio come il cappello è l'ultimo indumento che si indossa prima di uscire. Come per tutte le ricette di tradizione locale se ne trovano numerose varianti: la più nota è quella langarola, con amaretti e cacao. Esiste, però, anche un bonet "bianco", con amaretti ma senza cacao.

LA RICETTA TRADIZIONALE

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30' più 2 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
- **500 g** latte
- **170 g** zucchero
- **50 g** amaretti più qualcuno
- **50 g** cacao amaro
- **4** uova

SCALDATE *100 g di zucchero con un goccio di acqua in un pentolino, finché non inizia a caramellarsi. Versatelo sul fondo di uno stampo da budino da 1 litro.*
SBRICIOLATE *gli amaretti fino a ottenere quasi una polvere.*
MESCOLATE *con la frusta le uova in una ciotola e aggiungetevi lo zucchero rimasto.*
UNITE *gli amaretti sbriciolati e il cacao setacciato. Amalgamate tutto con la frusta, facendo attenzione a non incorporare*

LO CHEF DAVIDE OLDANI
Ideatore della Cucina POP
Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

Le innovazioni

Il budino è diventato una fluida crema inglese al cacao, il caramello è solidificato in un concentrato di sapore, mentre le mandorle sono presenti nella pasta che sta alla base del dolce, nel liquore all'amaretto e nella guarnizione. Una **ridistribuzione** in forma nuova di tutti gli ingredienti tradizionali, dentro un piatto con ampia falda, a forma di cappello.

troppa aria, in modo da ottenere un budino liscio e omogeneo, senza bolle.
AGGIUNGETE *quindi il latte, a filo, sempre mescolando. Versate il composto nello stampo; infornatelo a bagnomaria a 170 °C per circa 1 ora: lo stampo dovrà essere immerso nell'acqua per tre quarti della sua altezza.*
SFORNATE *e lasciate raffreddare per almeno 2 ore. Capovolgete il dolce su un piatto di portata e guarnitelo con amaretti interi o sbriciolati.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***24 ottobre***

LA RICETTA D'O

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 15' più 1 ora di raffreddamento

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g latte – **260 g** zucchero
150 g farina di mandorle
80 g panna fresca
32 g gelatina in fogli
4 g agar-agar – **4** uova – cacao amaro
mandorle a lamelle – farina 00
liquore di amaretto – sale

SCIOGLIETE *40 g di zucchero finché non si caramella; intiepidite la panna e unitela al caramello, mescolate e fatevi sciogliere 16 g di gelatina ammollata e strizzata.*
VERSATE *il composto in uno stampo in silicone multiplo a semisfere (ø 4 cm) e mettete a rapprendere per 1 ora in freezer.*
SCALDATE *il latte; sbattete 4 tuorli con 80 g di zucchero e il cacao; versatevi il latte caldo, tornate sul fuoco e cuocete fino a che la crema non vela il cucchiaio a 82 °C (crema inglese).*
MONTATE *a neve i 4 albumi con un pizzico di sale, unendovi piano piano 140 g di zucchero. Incorporate poi la farina di mandorle e 10 g di farina 00; spatolate la massa ottenuta sulla placca del forno rivestita di carta da forno e infornate a 180 °C per 10-12' (*dacquoise*).*
SCIOGLIETE *l'agar-agar in 500 g di acqua, fatelo bollire per 2-3', poi unite 16 g di gelatina ammollata e strizzata, sciogliendovela. Raffreddate fino a 60-70 °C.*
SFORMATE *le semisfere di caramello, intingetele nella gelatina e lasciatela rapprendere in frigorifero.*
RITAGLIATE *nella pasta* dacquoise *8 dischi (ø 7 cm). Spennellateli con un po' di liquore e disponetene 2, uno sopra l'altro, sul fondo di 4 piatti con la falda larga. Copriteli con la crema inglese, infine adagiate al centro la semisfera di caramello. Completate con mandorle a lamelle, tostate in padella.*

Brodi, ma diversi

ABBANDONATE LE VECCHIE IDEE: QUESTI ELISIR DI CARNE, PESCE, VERDURE, FRUTTA CREANO **SAPORI INEDITI** SIA CON L'AGGIUNTA DI PICCOLI BOCCONI SIA SORSEGGIATI DA SOLI IN UN BICCHIERE

RICETTE WALTER PEDRAZZI **TESTI** LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

CLASSICO

coscia di coniglio con l'osso
finocchietto
cipolla
carota
alloro

Accompagnate con riso o pasta di piccolo formato. Potete arricchirlo anche con piccole quenelle preparate con la polpa di coniglio lessata e frullata. Oppure con zucchine o carote sminuzzate.

DECISO

polpa di manzo
speck
peperone rosso
aglio – prezzemolo
vino rosso

Ottimo con gnocchi di pane e formaggio, piccogli gnudi, canederli o spätzle. Buono anche con una crespella bretone (con farina di grano saraceno) tagliata a striscioline o con una dadolata di carne saltata in padella.

ZEN

alga kombu
zenzero fresco
curcuma
mela verde con la buccia
un pezzetto di porro

Portate in tavola questo brodo con un uovo affogato oppure con una frittatina sottile tagliata a quadrucci. In alternativa, con un pesce pregiato bianco, spolpato, o con carne bianca sfilacciata.

La ricetta base

I NUMERI
Persone 4.
Acqua Circa 1,2 litri.
Pesi Circa 250 g di carne già pulita oppure di pesce; 150 g di verdure o frutta.
Tempi Cuocere per circa 45-50' se si preparano brodi di carne, per 25-35' se il brodo è di pesce, di verdure o di frutta.

I GESTI
Preparare gli ingredienti pulendoli e riducendoli a tocchi; raccoglierli nella casseruola con acqua fredda. Raggiunto il bollore, abbassare il fuoco e lasciare **sobbollire** il brodo. **Filtrare** quindi in un colino, per renderlo limpido. Solo in seguito, recuperare alcuni dei suoi componenti per arricchirlo.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***18 ottobre***

AROMATICO

gamberi con il guscio
un pezzetto di porro a striscioline
maggiorana
grani di pepe rosa
vino bianco

Di sapore tenue, arricchito dai profumi di pepe rosa e maggiorana: ottimo con spaghetti di riso o di soia, oppure con altra verdura a foglia (spinaci o bietoline) da fare appassire nel brodo caldo.

INTENSO

polpa di scorfano
sedano con la foglia
cipolla rossa
pomodoro
carota – alloro

Dal gusto forte, ecco un brodo adatto ad accompagnare polpettine di pesce o pesce lessato a pezzetti. Ottimo anche con pasta rustica, come la fregola sarda, o con una pasta lunga spezzata.

SPEZIATO

tè verde
bacello di vaniglia
anice stellato
lamponi
zucchero di canna

Da accompagnare con savoiardi a pezzetti, con biscottini di frolla integrale oppure con cantuccini. Da provare anche arricchito con lamelle di mandorla tostate o con uno spruzzo di Kirsch.

Bucciacompresa

E NON SOLO: GAMBI, TORSOLI, FOGLIE ESTERNE E PARTI CORIACEE. PROVATELI NEL BRODO, NELL'IMPASTO DELLA FOCACCIA O IN UNA CROSTATA. SCOPRIRETE IL GUSTO DEL **NON BUTTARE VIA NULLA**

RICETTE SERGIO BARZETTI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE FEDERICO MILETTO
STYLING CECILIA CARMANA

Sapevate che l'albedo, la parte bianca delle arance e dei limoni, è più ricco della polpa di sostanze antibiotiche naturali e di vitamine? Che la buccia delle patate è commestibile e usata da molti cuochi all'avanguardia e che le foglie delle barbabietole saltate in padella sono buonissime per fare la frittata? Se provassimo a conservare tutto quello che buttiamo, scopriremmo che ogni giorno producíamo in media 1,3 kg di rifiuti, secondo il rapporto ISPRA 2015. Più di un terzo di questi è costituito dagli scarti di cucina: perché un po' per abitudine, un po' per questioni estetiche, riduciamo frutta e verdura all'osso scartando le parti dure e fibrose. Senza esagerare, è però giusto contribuire con piccole azioni quotidiane a tutelare il mondo in cui viviamo. Basta non fermarsi alla "scorza" delle cose.

1 Crema di zucca e finocchio

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
550 g 1 grosso finocchio
250 g polpa di zucca a tocchetti
semi di zucca tostati
arancia – olio extravergine di oliva
sale – pepe

MONDATE *il finocchio, conservate gli scarti e le barbine; mettete da parte il cuore.*
TAGLIATE *le guaine e gli scarti del finocchio (tranne il cuore) a tocchetti (circa 350 g), immergeteli con la polpa di zucca in 700 g di acqua: cuocete dal bollore per 20-25′, infine salate e frullate in crema.*
TAGLIATE *a tocchetti il cuore del finocchio e fatelo marinare con il succo di mezza arancia e un pizzico di sale, mentre cuocete la crema.*
TRITATE *le barbine di finocchio e conditele con 3 cucchiai di olio, qualche goccia di succo di arancia, un pizzico di sale e una macinata di pepe.*
DISTRIBUITE *la crema nei piatti, unite i dadini del finocchio marinati, condite con l'olio con le barbine e completate con i semi di zucca. Servite subito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete preparare i semi di zucca tostati a casa. Privateli di tutti i filamenti, sciacquateli e asciugateli, poi allargateli su una placca foderata di carta da forno formando un solo strato, salateli generosamente e infornateli a 160 °C per 25′ circa. Sfornateli, lasciateli raffreddare e sgusciateli: saranno ideali per completare insalate, zuppe o pani casalinghi.*

Se utilizzate una **zucca biologica**, lavate bene la scorza e cuocetela con il resto: aggiungerà un piacevole sapore di castagna alla crema

2 Tortellini di cipolle in brodo di cipolla

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **200 g** farina bianca di farro
- **120 g** pecorino grattugiato
- **20 g** pangrattato
- **4** cipolle bionde
- **4** tuorli
- **1** uovo
- **1** carota
- **1** mela
- burro
- sale – pepe

IMPASTATE *la farina con i tuorli e l'uovo, formate un panetto, disponetelo in una ciotola, sigillatela con la pellicola e fate riposare in frigo per 1 ora.*
SBUCCIATE *le cipolle. Raccogliete in una casseruola piena di acqua le bucce, la carota e la mela a tocchetti; portate a bollore e dopo 20′ circa filtrate attraverso una garza per ottenere un brodo limpidissimo. Salatelo e tenetelo in caldo.*
TRITATE *le cipolle e fatele appassire in una noce di burro per 12-15′, sulla fiamma al minimo, unendo, se necessario, un mestolino di brodo.*
FRULLATE *le cipolle stufate con il pecorino, il pangrattato, un pizzico di sale e pepe fino a ottenere una farcia cremosa.*
STENDETE *una porzione di pasta (coprite il resto affinché non si asciughi) in una sfoglia sottile e ritagliatela in quadratini di 4 cm di lato; mettete al centro una piccola noce di farcia, piegate ogni quadratino a triangolo facendo combaciare due vertici, sigillate bene e infine fate combaciare i due vertici alla base del triangolo isoscele ottenendo i tortellini. Proseguite fino a terminare pasta e farcia.*
LESSATE *i tortellini nel brodo di cipolla fremente per 2-4′ e serviteli completando a piacere con pecorino grattugiato.*

Conservate **l'acqua di cottura delle cimette**, sarà ottima come brodo per preparare un risotto

3 Focaccine soffici ai broccoli

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10′ più 1 ora e 20′ di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 15-18 PEZZI
- **500 g** cimette di broccolo
- **500 g** farina bianca di farro
- **210 g** yogurt greco
- **180 g** gambo del broccolo
- **6 g** lievito di birra fresco
- **4 g** zucchero di canna
- scamorza affumicata
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

SCOTTATE *il gambo del broccolo in acqua non salata per 10′. Scolatelo e frullatelo in crema con 1 mestolo e mezzo di acqua di cottura. Lasciate intiepidire.*
LESSATE *le cimette di broccolo.*
PESATE *la crema di gambo di broccolo e unite lo yogurt necessario ad arrivare a 350 g di peso. Scioglietevi lievito e zucchero mescolando con cura.*
INIZIATE *a impastare la farina di farro con la crema di yogurt e broccolo e 10 g di olio; poi unite 10 g di sale e continuate a impastare. Formate una palla, mettetela in una ciotola, sigillatela con la pellicola e lasciatela lievitare per 1 ora.*
FORMATE *delle palline da 50 g ciascuna e accomodatele su una placca foderata di carta da forno leggermente unta di olio. Ungetevi le mani di olio e stendete le palline ottenendo delle focaccine. Accomodate sopra 1-2 cimette lessate e fate lievitare per 15-20′.*
RASATE *le cimette che avanzano ricavando solo i fiorellini. Conditeli con sale, pepe, un filo di olio e il resto dello yogurt.*
DISTRIBUITE *su ogni focaccina qualche tocchetto di scamorza e infornate a 220 °C per 18-20′. Sfornate e completate con la crema di yogurt e cimette. Servite subito.*

4 Sformato di riso con la verza

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 50′
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

- **1,3 kg** cavolo verza
- **500 g** riso Carnaroli
- **200 g** toma a tocchetti
- **200 g** polpa di pomodoro
- **1** cipolla
- grana grattugiato
- zucchero di canna
- brodo vegetale
- aceto di mele
- alloro – burro
- sale – pepe

MONDATE *il cavolo verza: conservate le foglie esterne intere, dividete le parti coriacee dal resto, tenete da parte il cuore.*
TRITATE *finemente le parti coriacee.*
AFFETTATE *sottilmente le foglie medie del cavolo verza.*
TRITATE *la cipolla e rosolatela in una casseruola con una noce di burro e 2 foglie di alloro per 2-3′, poi unite le parti coriacee della verza tritate, riducete la fiamma, bagnate con mezzo bicchiere di aceto, aggiungete la polpa di pomodoro, un cucchiaino di zucchero di canna, un pizzico di sale e una macinata di pepe.*
CUOCETE *delicatamente con il coperchio per 20′, poi togliete il coperchio e fate asciugare tutto il liquido. Infine aggiungete il riso e portatelo quasi a cottura unendo il brodo bollente a poco a poco.*
TOGLIETE *dal fuoco e mantecate con 2 cucchiai di grana e i tocchetti di toma.*
SBOLLENTATE *le foglie esterne di verza per 3-4′, scolatele e asciugatele distendendole su un canovaccio.*
IMBURRATE *uno stampo tronco-conico (ø 20 cm, h 11 cm), poi coprite con carta da forno e infine imburrate di nuovo. Foderate lo stampo con le foglie di verza sbollentate e riempite con il risotto.*
INFORNATE *lo stampo a 200 °C per 25-30′.*
TAGLIATE *in fettine molto sottili il cuore della verza e rosolatele in padella in una noce di burro per 2-3′; quando saranno morbide, salatele e distribuitele, con una foglia di alloro, su un foglio di carta da forno bagnato e strizzato; formate un cartoccio e infornate anch'esso per 20′.*
SFORNATE *lo stampo e il cartoccio. Fate riposare per 15′, poi capovolgete lo stampo nel piatto di portata e completate lo sformato con le fettine di verza.*

Questa ricetta dà il meglio se riposa per alcune ore. Preparate lo sformato **con un giorno di anticipo** e infornatelo solo prima di portarlo in tavola

Le virtuose dell'inverno

Foglie, bulbi, frutti: i vegetali della stagione fredda sono una miniera di principi nutritivi. E di bontà.

CIME DI RAPA

Brassica rapa varietà *cymosa*. Se ne mangiano i fiori ancora chiusi, le parti più tenere dello stelo e delle foglioline. Di sapore appena pungente, sono rimineralizzanti (calcio, fosforo e potassio).

RADICCHIO

Cichorium intybus. Appartiene alla famiglia delle cicorie e ha un sapore amarognolo, proprietà depurative e digestive. È fonte di vitamina A, di calcio, potassio e ferro.

CIPOLLA

Allium cepa. Le varietà sono moltissime, diverse per colore, forma, periodo di raccolta e sfumature di sapore, ma tutte sono antiossidanti e contengono vitamine A, B, E.

FINOCCHIO

Foeniculum vulgare dulce. Il sapore è dolce e ricorda quello dell'anice. Ricco di fibra, facilita la digestione. Fornisce anche una buona dose di acido folico e vitamina B.

BROCCOLO

Brassica oleracea varietà *italica*. Ha proprietà antiossidanti e, pare, antitumorali. È ricco di vitamine del gruppo B e C, fosforo e potassio. L'ideale è cuocerlo al vapore.

LATTUGA

Lactuca sativa. Centinaia sono le varietà, tutte caratterizzate da foglie tenere e croccanti: con le vitamine A, C, K, proteggono pelle e ossa.

ZUCCA

Cucurbita maxima. Le varietà sono moltissime, di forma, sapore e consistenza differenti. Contengono poche calorie e molto carotene, fosforo e magnesio. Ha anche una buona percentuale di vitamina C.

CAVOLO VERZA

Brassica oleracea varietà *sabauda*. Antinfiammatorio e depurativo, aiuta a rafforzare le difese immunitarie e a proteggere le articolazioni con un super mix di vitamine e sali minerali.

5 Torta verde al radicchio

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- **400 g** 2 cespi di radicchio rosso
- **300 g** farina
- **150 g** burro
- **150 g** 1 cespo di lattuga
- **125 g** ricotta vaccina
- **100 g** cime di rapa
- **50 g** quartirolo lombardo o feta
- **4** uova
- **3** pere Martin Sec

olio extravergine di oliva – sale – pepe

LESSATE *le cime di rapa per 4-5', scolatele e frullatele in crema con un po' di sale.*
INTRIDETE *la farina con il burro, poi unite 80 g di crema di cime di rapa. Impastate e formate un panetto. Mettetelo in frigo e fatelo riposare per 1 ora.*
CONSERVATE *i cuori di radicchio e lattuga. Affettate molto finemente tutto il resto, cioè le foglie esterne e le parti coriacee.*
ROSOLATE *in padella le fettine di radicchio e lattuga con poco olio per 3-4', salate alla fine. Fate intiepidire, poi unite le uova, la ricotta, sale e pepe ottenendo una farcia.*
STENDETE *la pasta e usatela per foderare uno stampo scannellato con fondo mobile (ø 24 cm, h 3 cm); distribuitevi la farcia.*
INFORNATE *la torta a 180 °C e cuocetela per 1 ora. Se la superficie dovesse colorirsi troppo, copritela a metà cottura con un foglio di carta da forno.*
AFFETTATE *i cuori di lattuga e di radicchio e conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.*
MONDATE *le pere e tagliatele in fettine sottili. Sbriciolate abbastanza finemente il quartirolo lombardo.*
SFORNATE *la torta, lasciatela intiepidire, poi sformatela e completatela con le fettine di pera, il mix di cuore di radicchio e lattuga condito e il quartirolo sbriciolato.*

Se la **lattuga** non è più freschissima, lessatela e frullatela con limone, mandorle e caprino: è un'ottima salsa per condire la pasta

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***24 ottobre***

LO STILE IN TAVOLA **Ciotola in apertura e piatto dello sformato Sandra Faggiano, ciotola della crema di zucca e dei tortellini Elo Laboratorio di Ceramica, piatto di portata delle focaccine e ciotolina dei tortellini Kiko Ceramica, piatti della crostata e piattino delle focaccine Unomi Laboratorio di Ceramica, cucchiaio di metallo Mepra, tovaglioli Society Limonta, tessuti Colefax and Fowler.**

Biodiversità è SALUTE

NON SOLO È CONVENIENTE **VARIARE** TRA POMODORI E CAVOLFIORI, MA ANCHE TRA POMODORI E POMODORI: LA SCIENZA DIMOSTRA CHE OGNI TIPOLOGIA DI UNO STESSO ALIMENTO OFFRE BENEFICI DIVERSI

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

"Se il vostro medico vi prescrivesse due cucchiaini al giorno di olio extravergine di oliva Coratina, probabilmente vi sembrerebbe il medico delle vostre nonne... In realtà la scienza oggi, più che portare a nuove scoperte, conferma alcune vecchie saggezze, svelando i meccanismi su cui sono fondate e offrendo la possibilità di sfruttare più a fondo le potenzialità curative degli alimenti". Così afferma il professor Antonio Moschetta, ricercatore Airc e docente di Medicina Interna all'Università di Bari, che ha appena portato a termine uno studio di nutrigenomica, finanziato da Airc, sulle diverse cultivar di olive, analizzate in relazione all'ambiente e alla risposta generata nel nostro organismo. Lo abbiamo intervistato per capire meglio l'importanza di questo studio.

Professore, conosciamo le linee guida di Airc sull'alimentazione e il valore di alimenti come arance, cavoli, cereali integrali e pesce azzurro per la salute. Che cosa aggiunge la sua ricerca sull'olio di oliva?
Alcune novità e soprattutto importanti conferme. Tra le novità, abbiamo dimostrato che ormai è diventato riduttivo parlare di olio extravergine di oliva, ma conviene parlare di oli extravergini: ogni cultivar, infatti, ha proprietà benefiche peculiari, in grado di provocare nel nostro organismo risposte diverse. Tra le conferme, abbiamo dimostrato con esami di laboratorio che ambienti diversi influiscono sui frutti di piante identiche, determinandone qualità ed efficacia.

Quali sono le più importanti conseguenze di queste scoperte?
Saremo in grado di valorizzare al meglio la biodiversità in natura e la varietà nella dieta, e potremo scegliere quindi in modo più mirato ciò di cui l'organismo ha bisogno: otterremo benefici migliori con un'alimentazione personalizzata, basata sul consumo di specifiche varietà di uno stesso alimento, in relazione allo stato di salute.

Come possono gli oli extravergini combattere i tumori?
Proprio come altri cibi e come alcuni farmaci: attivando specifici geni coinvolti in processi antitumorali e antinfiammatori. Attenzione però, la nostra ricerca ha avvalorato un'ulteriore convinzione: soggetti sani rispondono cinque volte meglio dei soggetti a rischio. Ciò significa che in primo luogo è necessario perseguire uno stato di salute, evitando fattori di rischio come obesità, diabete, vita sedentaria. A questo va poi sempre associata una corretta alimentazione.

Secondo lei la massima "efficacia" genetica di un alimento coincide con la sua qualità gustativa?
A mio parere sì. In un olio, per esempio, si deve sempre riconoscere il sapore di oliva, un po' piccantino e amarognolo. Più ci si allontana dall'origine, modificando gli alimenti, più si perde non solo in qualità gustativa, ma anche in efficacia "nutrigenomica", ossia nella capacità di influenzare positivamente la risposta dei nostri geni.

Si possono applicare i principi di questa ricerca anche ad altri alimenti?
Certamente: in futuro si potranno "mappare" tutte le tipologie di vitigni, di pomodori, di arance, di crucifere, di patate e capire le diverse risposte che ognuna genera nell'organismo. Procediamo verso una conoscenza sempre più definita dei meccanismi innescati dal cibo, anche in relazione alla velocità di crescita del tumore. Al tempo stesso, per chi non è malato, si moltiplicano le possibilità di mantenere uno stato di salute ottimale, rinforzando con un'alimentazione virtuosa la propria armatura contro la formazione di tumori.

TESTIMONIAL Airc e *La Cucina Italiana* si sono unite per sostenere la ricerca. Nella foto, la "squadra" che ha lavorato quest'anno alla realizzazione del servizio: da sinistra, Patrizia Brovelli di Airc, Laura Forti e Sergio Barzetti de *La Cucina Italiana*, Valentina Baroffio di Airc e Maria Vittoria Dalla Cia, direttore della nostra rivista.

Un piatto ottimo sia a pranzo, con insalata e frutta, sia a cena, completato con filetto di tonno marinato

1 Risotto all'arancia e zucca

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g brodo vegetale
300 g zucca pulita, con la buccia
200 g riso Vialone nano semilavorato
2 arance – rosmarino – alloro
olio extravergine di oliva – sale

LAVATE *bene la zucca, senza sbucciarla. Tagliatela a pezzi e grattugiatela con una grattugia a fori grossi.*
SCALDATE *un filo di olio in una casseruola e unite la zucca grattugiata; lasciatela ammorbidire per 2′, salatela, profumate con 2 foglie di alloro, bagnate con un mestolo di brodo vegetale e cuocete con il coperchio per 6-7′.*
AGGIUNGETE *il riso, fatelo tostare un po', poi portatelo a cottura aggiungendo poco per volta il brodo e il succo di un'arancia e mezza. Cuocerà in circa 18-20′.*
TRITATE *un ciuffo di aghi di rosmarino insieme alla scorza di mezza arancia e 40 g di olio (gremolata).*
SPEGNETE *il riso, aggiustate di sale e completate con la gremolata.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il riso semilavorato è una via di mezzo tra il riso integrale e il riso raffinato che si utilizza normalmente per i risotti. Il chicco non è completamente sbiancato, mantenendo lo strato più interno della pellicola che lo ricopre. Il semilavorato mantiene più integre le qualità organolettiche del riso e il suo sapore originale; la parziale lavorazione, però, consente al chicco di assorbire l'acqua in cottura e di rilasciare amido, che dà cremosità al risotto.*

Serviteli a pranzo, dopo una piccola insalata di rucola e carote e completate il menu con frutta fresca

2 Gnocchi di patate e castagne

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g patate
200 g ricotta
150 g broccolo a cimette
150 g cavolfiore romanesco a cimette
100 g castagne lessate
90 g farina di farro integrale
olio extravergine di oliva
arancia finocchietto
sale pepe

LESSATE *le patate in acqua bollente per 45′.*
PORTATE *a bollore una casseruola di acqua aromatizzata con scorze di arancia. Tuffatevi le cimette di cavolfiore e, dopo 3′, anche quelle di broccolo. Spegnete dopo altri 2′ e scolate.*
AMALGAMATE *la ricotta con un pizzico di sale e pepe, il succo di mezza arancia, un cucchiaio di olio e un trito di finocchietto.*
SBUCCIATE *le patate e schiacciatele con uno schiacciapatate. Schiacciate anche le castagne e mescolatele con le patate; aggiungete sale, pepe, un pizzico di scorza di arancia grattugiata; impastate tutto con la farina di farro. Quando avrete ottenuto un composto omogeneo, dividetelo in filoncini, poi formate degli gnocchi affusolati.*
LESSATELI *in acqua bollente salata, finché non tornano a galla, conditeli con la ricotta all'arancia, le cimette di cavolfiore e broccolo, uno spruzzo di succo di arancia. Decorate con scorze di arancia e finocchietto fresco.*

3 Alici farcite, insalata e arance

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

600 g alici
120 g mandorle con la buccia
30 g pecorino
10 foglie di salvia
3 arance
farina di riso
misticanza
olio extravergine di oliva sale

LAVATE *le alici, spinatele aprendole a libro.* **IRRORATELE** *con il succo di mezza arancia, poi tamponatele per asciugarle.* **TRITATE** *le mandorle insieme alle foglie di salvia, mescolatele con il succo di mezza arancia, il pecorino, un pizzico di sale e un cucchiaio di olio extravergine di oliva.* **FARCITE** *le alici con il trito e richiudetele; infarinatele con farina di riso, mettetele su una teglia coperta con carta da forno e infornatele a 210 °C per circa 10'.*

PELATE *a vivo due arance, privandole delle pellicine: lavorate sopra una ciotola, in modo da recuperare il succo che cola. Utilizzatene 2 cucchiai per emulsionare 8 cucchiai di olio, con un pizzico di sale.* **CONDITE** *la misticanza con gli spicchi di arancia e l'emulsione, e servitela con le alici.*

Per cena, con frutta fresca e un carpaccio di carciofi con olio extravergine e succo di melagrana

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **26 ottobre**

LO STILE IN TAVOLA
Fondi realizzati con colori Farrow & Ball.

4 Tortine al cioccolato

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti più 15′ di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **140 g** uova
- **100 g** cioccolato fondente
- **70 g** zucchero di canna
- **55 g** mandorle con la buccia
- **55 g** mandorle senza buccia
- **25 g** olio di riso più un po′
- **25 g** olio extravergine di oliva
- **10 g** cacao amaro
- **1** arancia – farina di riso

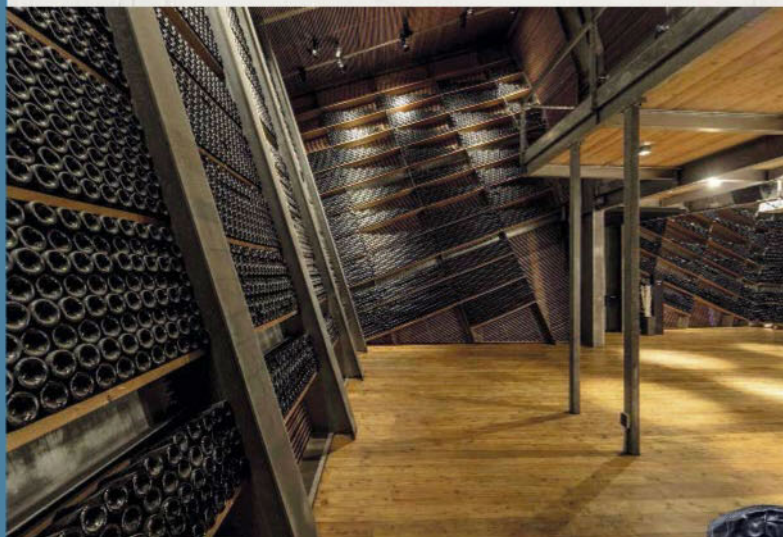
MONTATE *bene le uova con 60 g di zucchero di canna.*
FRULLATE *tutte le mandorle con 10 g di zucchero di canna e 10 g di cacao amaro; fondete il cioccolato con l′olio di riso e l′olio extravergine, dolcemente a bagnomaria.*
INCORPORATE *alle uova spumose le mandorle tritate, poi il cioccolato fuso.*
UNGETE *con l′olio di riso 6 stampini da 10-12 cm di diametro (o stampi da crème caramel usa e getta) e infarinateli con la farina di riso. Versatevi il composto e infornate a 160 °C per circa 15-18′.*
SFORNATE *le tortine, lasciatele intiepidire, sformatele e servitele con arancia sbucciata e scorzette.*

Una golosa preparazione, ottima da servire come conclusione di un pranzo leggero

LE ARANCE DELLA SALUTE

Si rinnovano gli appuntamenti annuali di Airc con le Arance rosse italiane, simbolo di una sana alimentazione e della ricerca contro il cancro.
• Venerdì 27 gennaio, con l'iniziativa "Cancro, io ti boccio", ragazzi, genitori e insegnanti di 600 istituti in Italia diventano volontari per un giorno, distribuendo reticelle di arance rosse.
• Sabato 28 gennaio i 15 mila volontari Airc sono impegnati in oltre 2500 piazze per distribuire le arance: reticelle da 2,5 kg per una donazione di 9 euro, a favore della ricerca.
Informazioni: airc.it o numero speciale 840 001 001.

ROTARI

L'eccellenza del Metodo Classico nel miglior spumante Rotari

PERLAGE IMPERIALE

ROTARI FLAVIO TRENTODOC
È STATO PREMIATO
CON I TRE BICCHIERI 2017,
PRESTIGIOSO RICONOSCIMENTO
DELLA GUIDA VINI D'ITALIA
GAMBERO ROSSO

Natura, conoscenza, passione.
Il segreto di Rotari Flavio Trentodoc sta nella perfetta sintonia tra l'uva, l'ambiente e l'opera dell'uomo.
È una Riserva prodotta esclusivamente da uve Chardonnay raccolte e selezionate a mano e provenienti dalle colline del Trentino più vocate.
Segue un'accurata **rifermentazione** in bottiglia secondo il tradizionale Metodo Classico nel rispetto del disciplinare "Trentodoc".
La maturazione sui lieviti di almeno 60 mesi fa di Rotari Flavio Trentodoc il top di gamma da enoteca e ristorazione. Il risultato è un vino che ha nella sua rotonda complessità, aromaticità e **freschezza** l'equilibrio della natura. Arricchito dalle lunghe attese in cantina e dalle nobili bollicine, Rotari lo ha insignito del titolo "Flavio", come l'omonimo re longobardo, conquistatore delle montagne del Trentino.
Rotari Flavio Trentodoc è stato **premiato** con i Tre Bicchieri 2015, 2016 e 2017, prestigioso riconoscimento della Guida Vini d'Italia Gambero Rosso.

www.rotari.it #LetsRotari

ROTARI FLAVIO
È ideale a tutto pasto, ma risulta perfetto con piatti importanti a base di pesce e crostacei, formaggi e secondi piatti succulenti a base di carni bianche.

A CURA DI
WALTER PEDRAZZI
TESTI
LAURA FORTI
FOTOGRAFIE
RICCARDO LETTIERI

Lessare la carne

UNA COTTURA POCO AGGRESSIVA MA **PROLUNGATA** GARANTISCE POLPA MORBIDA E SAPORITA. A PATTO DI SAPER SCEGLIERE I TAGLI PIÙ ADATTI

I tagli migliori per un buon bollito si ricavano dalla parte anteriore o nella parte bassa dell'animale: i muscoli, in queste zone, lavorano molto e perciò la carne è ricca di tessuto connettivo, che serve proprio a dare resistenza, tenendo insieme i fasci muscolari e ancorandoli saldamente all'osso. Il tessuto connettivo, che arrostito si indurisce e diventa calloso, lessato a lungo in acqua diventa gelatinoso e ammorbidisce le parti fibrose.

I TAGLI
Sono adatte a essere lessate soprattutto le carni bovine, in particolare di manzo (meno il vitello che, essendo più giovane, ha connettivo tenero): spalla, cappello del prete, bianco costato, testina e lingua si ricavano dalla parte anteriore dell'animale; stinco, pesce e magatello dalle cosce. Anche il pollame è ottimo lessato, mentre del maiale si lessano soprattutto gli insaccati freschi, come il cotechino.

LA TECNICA
La lessatura è una cottura per convezione: il calore, cioè, si trasmette al cibo attraverso un mezzo di cottura, in questo caso acqua o brodo. Come tale, è poco aggressiva e semplice da realizzare. La carne non richiede particolari preparazioni ed è sufficiente profumare l'acqua con erbe e aromi, per dare sapore. Lingua e cotechino vanno spellati ancora caldi, quando la pelle si stacca facilmente.

PROTAGONISTI

CAPPELLO DEL PRETE (MANZO)

1. *Riempite di acqua una casseruola; tagliate* **a pezzi** *2 gambi di sedano, 2 carote e 2 cipolle, in modo che cedano il loro profumo; uniteli all'acqua con alloro, aglio, pepe, porro e prezzemolo in quantità a piacere e portate a bollore.* **2.** *Immergete la carne (cappello del prete), salate e fate bollire per circa* **2 ore** *a fuoco dolce.* **3.** *Lasciatela poi riposare nel brodo per circa 30', in modo che si reidratino le fibre, ma non oltre, per non infradiciarla. Scolatela e tenetela in caldo coperta finché non la servite.*

ACQUA CALDA O FREDDA?

La carne va immersa in acqua già bollente: in questo modo si evita che rilasci da subito i suoi succhi. Va mantenuta sempre coperta da un dito di acqua: nel caso evaporasse troppo, ne va aggiunta altra, già bollente. Se però si desidera preparare un **buon brodo**, la carne va immersa in acqua fredda, che poi viene portata a bollore. Il **sale** si aggiunge insieme alla carne se preparate il lesso, ma solo alla fine se preparate un brodo.

CAPPONE (E ALTRO POLLAME)

1. *Legate il cappone in modo che mantenga la sua forma in cottura. Portate a bollore abbondante acqua con sedano, carota e cipolla.* **2-3.** *Aggiungete il cappone, salate e cuocete per circa* **2 ore**. *Fatelo riposare nel suo brodo per 30', poi toglietelo. Per preparare una* **vellutata** *con il brodo, sgrassatelo, filtratelo e misuratene 500 g. Appassite mezzo scalogno tritato in 40 g di burro, unite 40 g di farina. Bagnate con il brodo e cuocete per 2'. Completate con 2 tuorli sbattuti con 80 g di panna, cuocete per 1', salate e pepate. Potete servirla con il cappone.*

COTECHINO (E ALTRI INSACCATI DA CUOCERE)

1. *Se il cotechino è artigianale, lasciatelo a bagno in acqua per 1 ora, per ammorbidire* **il budello**. *Bucherellatelo poi con uno stecchino.* **2.** *Avvolgetelo in un canovaccio e immergetelo in acqua fredda, che va portata a bollore lentamente. Se il cotechino è artigianale, conviene cambiare l'acqua dopo* **1 ora** *di cottura, trasferendolo in un'altra casseruola con acqua* **già a bollore**. **3.** *Una volta cotto, dopo altre* **2 ore**, *scolatelo e togliete il budello quando è ancora caldo, altrimenti tende a incollarsi.*

Questi bolliti sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il ***15 settembre***

LO STILE IN TAVOLA
Casseruole in acciaio per induzione Alessi.

Nella prossima puntata: **il caramello**

3 variazioni sul tiramisù

IN UNA SCALA DI SAPORI E CONSISTENZE ARRIVANO AL PALATO L'AMARO, IL DOLCE, POI ANCORA L'AMARO. IMPALPABILE, **CREMOSO E AVVOLGENTE**, SI PRESTA A INTERPRETAZIONI DIVERSE ALTRETTANTO SEDUCENTI

RICETTE SERGIO BARZETTI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Ricetta classica

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
più 2 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
500 g mascarpone
300 g biscotti savoiardi
250 g caffè (della moka o espresso)
200 g zucchero più un po'
80 g Marsala – **4** uova
cacao amaro – sale

Una dolcezza italiana nel mondo

Non vanta origini antiche eppure *tiramisù* è una delle parole italiane più conosciute all'estero. Un dessert diventato un successo planetario, tanto da risvegliare rivendicazioni sulla sua primogenitura. Friuli-Venezia Giulia, Veneto, Lombardia e perfino Stati Uniti: sono in molti a dirsi i creatori di questo corroborante dolce al cucchiaio. Qual è l'originale? Il *Tirime su* della Trattoria Al Vetturino a San Canzian d'Isonzo, il *Tirami su* dell'albergo Roma di Tolmezzo o il *Tiramesù* del ristorante Le Beccherie di Treviso? Fatto sta che il vero genio ispiratore si celava già nelle ricette di mamme e nonne, che preparavano lo *sbatutin* con uova e zucchero (una sorta di zabaione) e inzuppavano il pane nel caffè o nel liquore come merenda ricostituente.

COME SI FA

1 SCIACQUATE *con cura i gusci delle uova, separate gli albumi dai tuorli in due ciotole diverse e unite a questi ultimi lo zucchero e un pizzico di sale.*

2 TENETE *da parte gli albumi e sbattete i tuorli con la frusta, finché non diventeranno spumosi e chiari.*

3 INCORPORATE *il mascarpone nei tuorli sbattuti, mescolando con un cucchiaio.*

4 MONTATE *gli albumi con la frusta a mano o con quelle elettriche: se usate quella manuale sceglietela di grosse dimensioni in modo da incorporare più aria. Unite gli albumi montati al composto di tuorli e mascarpone mescolando la crema dal basso verso l'alto.*

5 VERSATE *il caffè a temperatura ambiente in un piatto basso e largo, mescolatevi un cucchiaio di zucchero e il Marsala (bagna).*

6 IMMERGETE *2 savoiardi alla volta nella bagna, per 1 secondo per lato, poi distribuiteli affiancati, in un primo strato, in una pirofila (30x30 cm), senza lasciare spazi vuoti.*

7 COPRITE *i savoiardi con 1/3 della crema e ripetete le stesse operazioni così da fare altri due strati uguali.*

8 FATE *raffreddare il tiramisù in frigo per un paio di ore coperto con un foglio di alluminio, quindi spolverizzatelo con il cacao appena prima di servire.*

Astuzie

- Usate uova freschissime e quando le aprite fate attenzione che non cadano nella ciotola frammenti di guscio in quanto potrebbero essere contaminate da agenti patogeni.
- Non inzuppate troppo i savoiardi nel caffè altrimenti si disferanno e il vostro dessert risulterà liquido.
- L'ideale è preparare il tiramisù con largo anticipo, anche 5-6 ore prima, così che i sapori si mescolino alla perfezione.
- Esistono più varianti della versione qui proposta: senza l'uso degli albumi, con il pan di Spagna al posto dei savoiardi o con la crema cotta, più sicura perché prevede la cottura (pastorizzazione) delle uova e l'eliminazione dei rischi correlati al loro consumo da crude.

Le tre variazioni *alle pagine seguenti* →

LO STILE IN TAVOLA
Pirofila di ceramica del tiramisù classico e vassoietto del gelato Maxwell & Williams, coppa LSA International, tovagliolo Tessilarte.

Questa ricetta è stata preparata in modo che la crema risulti cotta (pastorizzata). Per essere certi del risultato serve un termometro da cucina

PASTORIZZATO

Coppa al Moscato con le pere

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
500 g mascarpone **425 g** zucchero di canna
250 g vino Moscato **125 g** farina
50 g Marsala **25 g** fecola di patate
7 uova **3** pere **1** arancia limone sale

MONTATE *4 uova con 150 g di zucchero, la scorza dell'arancia e un pizzico di sale, poi, non appena otterrete un composto spumoso e chiaro, mescolatevi la farina e la fecola.*
FODERATE *con la carta da forno una tortiera (ø 23 cm), versatevi il composto e infornate al livello più basso a 170-180 °C per 40' circa, ottenendo un disco di pan di Spagna.*
MONDATE *le pere e tagliatele a cubi.*
SPREMETE *1/2 arancia ottenendo circa 50 g di succo; portatelo a bollore in una casseruola con il Moscato e 25 g di zucchero, poi unitevi i cubi di pera e cuoceteli per 4-5': spegnete e lasciate raffreddare tutto.*
SCIOGLIETE *in un'altra casseruola 200 g di zucchero in 50 g di acqua, ottenendo uno sciroppo e spegnetelo non appena raggiungerà 121 °C: ci vorranno circa 10', ma senza un termometro da cucina è impossibile stabilirne l'esatta temperatura.*
SEPARATE *i tuorli dagli albumi delle restanti 3 uova; iniziate a montare gli albumi con qualche goccia di limone, poi versatevi a filo lo sciroppo bollente e proseguite per una decina di minuti in modo che il calore dello sciroppo pastorizzi gli albumi.*
RACCOGLIETE *in una bastardella i 3 tuorli, il Marsala e 50 g di zucchero; cuocete tutto a bagnomaria su una pentola di acqua a leggero bollore per 2-3', sbattendo con la frusta fino a ottenere uno zabaione denso.*
SFORNATE *il pan di Spagna e fate intiepidire.*
UNITE *il mascarpone allo zabaione freddo, poi incorporatevi gli albumi montati (crema).*
SGOCCIOLATE *le pere dal loro liquido di cottura, conservandolo.*
AFFETTATE *il pan di Spagna in fette spesse 1 cm, accomodatene uno strato sul fondo di 6 o 8 coppe da dessert, ritagliandolo a misura, bagnatelo con 2 cucchiai di liquido di cottura delle pere, poi coprite con uno strato di crema e distribuitevi qualche cubetto di pera; proseguite facendo un altro strato identico.*
SERVITE *subito completando, a piacere, con una grattugiata di scorza di arancia.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la temperatura dello sciroppo da versare negli albumi deve essere 121 °C. Questo dettaglio è fondamentale per la buona riuscita della crema: a una temperatura più bassa lo sciroppo si cristallizza negli albumi, creando grumi, se è più alta, invece, l'albume cuocerà subito e farà fatica a montare.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **2 novembre**

A RONDELLE

Rotolo soffice

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
500 g mascarpone
120 g zucchero di canna
70 g farina
30 g liquore al gianduia o al cioccolato
20 g caffè ristretto – **5** uova – caffè in polvere
burro – zucchero a velo – cacao amaro

2

ROMPETE *3 uova e separate i tuorli dagli albumi; sbattete in una ciotola i tuorli con le altre 2 uova e 100 g di zucchero di canna per 3-4′, poi mescolatevi la farina.*
PESATE *70 g di albumi e montateli con 20 g di zucchero di canna; incorporateli nelle uova sbattute, infine amalgamate nel composto un cucchiaino di caffè in polvere.*
FODERATE *di carta da forno una teglia (30x35 cm) e imburrate la carta, versatevi il composto (pasta biscotto), livellatelo bene e infornate a 220 °C per 6-7′.*
MESCOLATE *il mascarpone con un cucchiaio di zucchero a velo.*
VERSATE *il caffè ristretto in una ciotola con il liquore al gianduia (bagna).*
SPOLVERIZZATE *di zucchero a velo un foglio di carta da forno e capovolgetevi sopra la pasta biscotto appena sfornata. Lasciatela raffreddare, poi spennellatela con la bagna al caffè, spolverizzatela con il cacao amaro e spalmatevi sopra il mascarpone.*
AVVOLGETE *la pasta biscotto sul lato lungo, fino a formare un rotolo: chiudetelo nella carta da forno e ponetelo in frigo per 30′.*
SERVITE *il rotolo tagliato a rondelle e completate con gocce di liquore al gianduia.*

SOTTOZERO

Gelato, crumble e crema al caffè

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g mascarpone **260 g** zucchero di canna
100 g panna fresca **100 g** latte **100 g** farina
90 g burro **50 g** 1 tazzina di caffè lungo
45 g nocciole sgusciate
45 g fave di cacao al naturale **3** uova
caffè in polvere liquore al caffè sale

3

SEPARATE *i tuorli dagli albumi. Montate gli albumi con 120 g di zucchero, poi unitevi il mascarpone e 3 cucchiai di liquore al caffè; mantecate in gelatiera per 30-40′, finché non otterrete la consistenza del gelato.*
FRULLATE *100 g di zucchero con le nocciole, le fave di cacao e un cucchiaio di caffè in polvere, poi impastate il trito con il burro ammorbidito, un pizzico di sale e la farina, in modo da ottenere un composto sbriciolato (crumble); distribuitelo sulla teglia e infornate a 170 °C per 8′. Fatelo raffreddare.*
SBATTETE *i tuorli in una ciotola con 40 g di zucchero. Portate a bollore il latte con la panna e il caffè lungo, versate tutto sui tuorli, amalgamando velocemente, infine riportate il composto sul fuoco molto basso per 1′, mescolando finché non si addenserà diventando una crema. Fatela raffreddare.*
DISTRIBUITE *il crumble nei piatti con 1-2 palline di gelato e la crema al caffè.*

Palermo, crocevia dei popoli

UN ITINERARIO TRA LE MERAVIGLIE ARCHITETTONICHE E GASTRONOMICHE DI UNA CITTÀ DOVE **SUBLIME E TERRENO** SONO FUSI IN UN CAPOLAVORO SENZA ETÀ

TESTO PAOLO VIZZARI

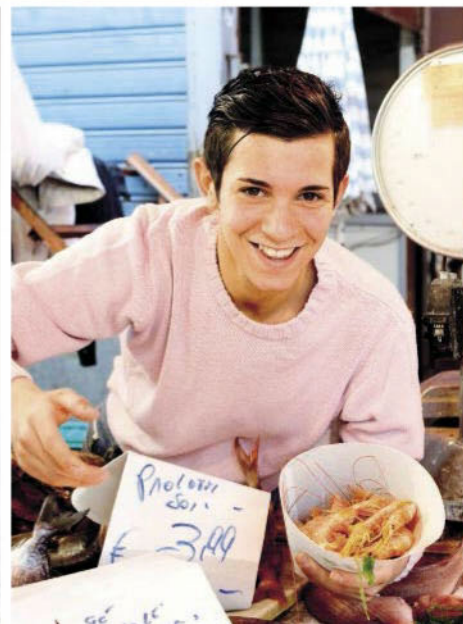
“Palermo mi sembrò una città al contempo splendida e decadente, il cui aspetto un po’ in rovina mi affascinò moltissimo. Ebbi l’impressione di una città molto diversa dalle altre città italiane, con una sua identità molto particolare e una bellezza tutta sua”. Le parole dello scrittore francese Daniel Pennac restituiscono bene l’impressione di chi visita Palermo per la prima volta. Per abbracciarla tutta con lo sguardo bisogna salire i 609 metri del **Monte Pellegrino**, che Goethe definì il “promontorio più bello del mondo” e che i palermitani venerano, perché qui furono rinvenute le spoglie di Santa Rosalia, patrona della città. Ma il modo migliore per scoprirla davvero è camminare tra le vie del centro, alla ricerca dei tanti contrasti che la caratterizzano e delle tracce che testimoniano la sua storia millenaria, magari con il conforto di uno dei tanti cibi di strada per cui la città è famosa, come un’arancina o *pane e panelle*, il gustoso panino farcito con farinata di ceci.

Si può seguire l’**itinerario arabo-normanno**, dichiarato dall’Unesco Patrimonio dell’Umanità nel 2015, che riunisce i monumenti più importanti: il Palazzo Reale o dei Normanni, costruito nel X secolo dagli arabi e poi scelto come residenza dai re normanni; gli stupefacenti mosaici della Cappella Palatina; la cattedrale, con il suo portico, capolavoro del gotico fiorito, e la tomba di Federico II; la chiesa di San Giovanni degli Eremiti e quella di San Cataldo, con le cupole rosse che svettano verso l’azzurro del cielo, la vicina chiesa della Martorana e il Castello della Zisa, che ospita il museo di Arte Islamica.

Ma non si può dire di avere visitato Palermo senza aver fatto un giro in almeno uno dei cinque mercati storici. Il più popolare è quello della **Vucciria**,

→

SAPERI E SAPORI SOPRA: il golfo di Palermo visto dal Monte Pellegrino. A SINISTRA: i mosaici dorati della Cappella Palatina, costruita a metà del XII secolo all’interno del palazzo dei Normanni. SOTTO: il cibo di strada, dal *pani câ mèusa*, preparato sul momento per non rammollire il panino, ai fritti come *panelle* e *crocchè*, passando per il pesce fresco da mangiare crudo, appena acquistato dai banchi dei mercati cittadini.

Fotografie di Alpineguide/Alamy Stock Photo/IPA, Alessandro Saffo/SIME, Antonino Bartuccio/SIME, Matteo Carassale/SIME, illustrazione Lorenzo Orlandi

PRODOTTI DI ZONA
IL CANNOLO

È un dolce antichissimo, in origine tipico di Carnevale. La cialda di pasta fritta è riempita al momento con ricotta di pecora zuccherata, con l'aggiunta di canditi e, a piacere, una spolverata di zucchero a velo.

Vademecum

DOVE MANGIARE

- **OSTERIA DEI VESPRI**
Ambiente suggestivo con una cucina barocca incentrata sul pesce e un'ottima scelta di vini. *www.osteriadeivespri.it*
- **GAGINI SOCIAL RESTAURANT**
Ristorante nel mezzo della Vucciria, dove il repertorio tradizionale è stato alleggerito delle grevità popolane. *www.gaginirestaurant.com*

DOVE SOGGIORNARE

- **B&B IL GIARDINO DI BALLARÒ**
Bed&Breakfast elegante in un'antica dimora dotata di tutti i comfort, poco distante dal centro, nei pressi del mercato Ballarò. *www.ilgiardinodiballaro.it*
- **PANORMUS B&B**
Poche camere arredate con gusto e forte senso d'identità locale, lungo via Roma e a pochi passi dalla stazione ferroviaria. *www.bbpanormus.com*
- **BOUTIQUE B&B VINTAGE**
Nel mezzo del quartiere Kalsa, una struttura rimessa a nuovo di recente, comoda per raggiungere il porto turistico. *www.vintagepalermo.it*
- **HOTEL POSTA**
Antico palazzo nobiliare ritoccato e ben mantenuto, a meno di 300 metri dal Teatro Massimo. *www.hotelpostapalermo.it*

GLI ALTRI INDIRIZZI

Panelle "Da Chiluzzo"
Piazza Kalsa 11
Antica Friggitoria
Via Palmeri 4
Pasticceria Cappello
www.pasticceriacappello.it
Enoteca Picone
www.enotecapicone.com
Sfinciuni "Da Cavallaro"
Via Simone Cuccia 22
Antica Gastronomia Palumbo
Via Domenico Lancia di Brolo 177
La Caffetteria del Corso
Corso Vittorio Emanuele 370
Granitose Siciliane
Largo degli Abeti 9

→

ritratto anche nel famoso dipinto di Renato Guttuso, che oggi si può ammirare con una visita a **palazzo Steri**. Passeggiando fra le cassette ricolme di frutta, pesce e carne (oggi con "vucciria" in palermitano s'intende una gran confusione, ma il nome deriva dal francese *boucherie*, ovvero "macelleria"), si viene travolti dagli odori più diversi, provenienti non solo dai prodotti freschi in esposizione, ma soprattutto dai banchi che vendono il cibo principe della cucina palermitana, quello di strada. Polpi e crostacei alla brace, marinati, al naturale con due gocce di limone o fritti... Così come fritte sono pure le *crocchè* di patate e le arancine ripiene di caciocavallo, ragù e piselli. I buongustai di appetiti più robusti non possono non assaggiare il *pani câ mèusa*, un panino farcito di milza e polmone, che vengono prima bolliti e poi soffritti a lungo nella sugna, talvolta integrati da caciocavallo grattugiato o ricotta.

Così rinfrancati, si può proseguire verso il vicino **palazzo Isnello**, che all'esuberanza degli esterni in stile tardo barocco contrappone sale ridondanti di stucchi, affreschi e porcellane rococò, oppure dedicarsi alla ricerca dei palazzi liberty firmati dall'archistar *ante litteram* Ernesto Basile: i più famosi sono **villa Igiea**, oggi riconvertita in albergo di lusso, e il **villino Florio**, capolavoro dell'Art Nouveau europea, costruito tra fine Ottocento e inizio Novecento come *garçonnière* per il giovane Vincenzo Florio. Qui Basile non solo progettò gli esterni, ispirandosi alle architetture del basso Medioevo e del Quattrocento siciliano,

→

ANIMA E CORPO SOPRA: le panelle prima di finire nella friggitrice. A SINISTRA: "L'annunciata di Palermo", la nota opera quattrocentesca del pittore Antonello da Messina, conservata a palazzo Abatellis; una latta di sarde: sotto sale sono ideali per condire gli spaghetti, mentre fresche si preparano "a beccafico", ripiene di pangrattato, aglio, uvetta, pinoli e prezzemolo. SOTTO: la cattedrale della Santa Vergine Maria Assunta, iniziata nel 1185 e terminata solo nel XVIII secolo.

Fotografie di Matteo Carassale, Lisa Linder/4Corners/SIME, 123rf, Antonino Bartuccio/SIME

TRADIZIONI SENZA TEMPO SOPRA: uno scorcio del mercato Ballarò, il più antico dei cinque mercati storici di Palermo, animato ogni giorno dalle *abbanniate*, i chiassosi richiami in dialetto con cui i venditori cercano di attirare l'interesse dei passanti. Insieme alla Vucciria, è il luogo migliore per provare i cibi di strada tipici della città. A SINISTRA: una cassatina, monoporzione del famoso dolce a base di pan di Spagna ripieno di ricotta zuccherata e gocce di cioccolato, ricoperto da una glassa di pasta di mandorle e guarnito con frutta candita; il "puparo" Mimmo Cuticchio, figlio di uno dei più importanti artigiani costruttori di pupi, è un cantastorie, regista teatrale di marionette e attivista per la salvaguardia dell'Opera dei Pupi, da alcuni anni riconosciuta dall'Unesco come Patrimonio Immateriale dell'Umanità.

→
in un tripudio di torrette, merlature, abbaini e vetrate policrome, ma si dedicò anche agli arredi interni, disegnando mobili, suppellettili, stoffe e decorazioni che fecero da quinta ai più sfarzosi ricevimenti dell'Europa di inizio secolo.
L'esuberanza progettuale di Basile coincide con quella dei sapori delle ricette tradizionali palermitane, generose fino all'eccesso. Come nel caso del timballo di anelletti, uno scrigno di melanzane fritte che avvolgono pasta, uova sode, formaggio e pomodoro, il tutto passato in forno fino al formarsi della crosta in superficie. O come nei **dolci** più famosi della città: cannoli, cassate, granite con brioche, dita d'apostolo (una sorta di crespella ripiena alla crema di panna e ricotta, arrotolata e tagliata a guisa di dito), frutta di marzapane (o Martorana), tronchi di limone ripieni di crema... Tutte squisitezze facili da reperire ma difficili da collocare nel tempo, perché ogni ricetta ha almeno dieci storie che ne ricostruiscono la paternità, facendola risalire a periodi diversi e contesti lontani fra loro. Stabilire quale sia quella vera ha poca importanza, dal momento che tutte hanno contribuito a creare la ricetta odierna così com'è. Un po' come Palermo stessa: inafferrabile nelle mille radici del suo passato, eppure figlia fedele di ognuna delle sue storie.

Fotografie di Antonino Bartuccio/SIME, Matteo Carassale

LA RICETTA TIPICA

Tradotto in italiano il nome di questa ricetta significa "col cavolfiore rimestato": uno dei segreti per renderla più gustosa è infatti quello di MESCOLARE BENE IL CONDIMENTO. È un piatto della cucina casalinga, preparato spesso d'inverno. Ogni famiglia ha le sue piccole varianti; una tra le più comuni prevede di usare la salsa di pomodoro al posto dello zafferano.

Pasta "chi vrocculi arriminati"

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g cavolfiore verde pulito
320 g bucatini **50 g** pinoli **50 g** uvetta
3 acciughe sotto sale
1 cipolla **1** bustina di zafferano
pecorino grattugiato
olio extravergine di oliva sale

DIVIDETE *il cavolfiore in cimette e lessatelo in acqua bollente salata per 10′, poi tuffatelo in acqua fredda, tenendo da parte la sua acqua di cottura.*

MONDATE *la cipolla e tagliatela a pezzetti; ammollate l'uvetta.*
LAVATE *e diliscate le acciughe, quindi ponetele in un tegame con mezzo bicchiere di olio e fatele sciogliere a fiamma bassa, schiacciandole con la forchetta.*
ROSOLATE *la cipolla in una larga casseruola con mezzo bicchiere di olio finché non diventa dorata, quindi aggiungete lo zafferano sciolto in poca acqua, mettete il coperchio e proseguite la cottura a fuoco molto moderato per 5′; unite il cavolfiore mescolando, poi la salsa di acciughe, i pinoli, l'uvetta ammollata, un pizzico di sale e lasciate insaporire, sempre a fiamma bassa, per altri 3′.*

LESSATE *i bucatini nell'acqua di cottura del cavolfiore, scolateli e uniteli nella casseruola con l'intingolo di cavolfiore, aggiungendo due generosi cucchiai di pecorino grattugiato; tenendo la fiamma molto bassa, mescolate la pasta per 2′, quindi portate in tavola.*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO VALENTINA VERCELLI
FOTOGRAFIA E STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***19 ottobre***

Piaceri di cantina secondo natura

I VINI "NATURALI" SONO DIVENTATI DI GRAN MODA.
MA COSA SONO E COME SONO FATTI? ECCO COME CAPIRE LE DIFFERENZE
E LE NOSTRE SCELTE PER UN **CALICE BUONO E GENUINO**

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

I biologici

Sono fatti **senza l'aiuto di sostanze chimiche in vigna***, quali concimi, erbicidi e pesticidi. Le restrizioni sui prodotti permessi proseguono in cantina e i limiti di solfiti ammessi sono più bassi, massimo 100 mg/l per i rossi e 150 mg/l per i bianchi (contro i 150 mg/l e i 200 mg/l per i rossi e i bianchi convenzionali). Le aziende certificate possono riportare in etichetta il logo europeo simbolo dell'agricoltura biologica, una bandiera verde con una foglia bianca formata da 12 stelle.*

1 **VALLE D'AOSTA**
Vallée d'Aoste Torrette Supérieur Vigne Rovettaz 2015 Grosjean *(17,50 euro).* È prodotto da una delle poche aziende biologiche della Valle d'Aosta questo blend di uve rosse, provenienti da una vecchia vigna con pendenze vertiginose. Ha colore rubino intenso e profumi di frutti di bosco e rosa selvatica. All'assaggio è piacevolmente morbido, ma sorretto da una leggera acidità. Si serve a 15-16 °C.
***Buono con* spezzatino di manzo, pollo arrosto, formaggi stagionati.**
Quart (AO), tel. 0165775791, www.grosjean.vievini.it

2 **FRIULI-VENEZIA GIULIA**
Friuli-Grave Verduzzo 2015 Arcania *(7 euro).* Ecco uno dei vini bianchi più rappresentativi del Friuli, prodotto lasciando appassire l'uva sulla pianta. Profuma di acacia e miele e ha un sapore amabile, con una nota finale leggermente salata. Si serve a 10-12 °C.
***Buono con* dessert, piatti a base di zucca, formaggi stagionati e piccanti.**
Rive d'Arcano (UD), tel. 0432809500, www.castellodiarcano.it

3 **TOSCANA**
Brunello di Montalcino 2009 Casa Raia *(50 euro).* Sono dieci anni che Raissa Temertey ha acquistato la casa colonica e i vigneti della tenuta appartenuta a Biondi Santi, lo storico creatore del Brunello. Se ne occupa la figlia Kalyna, insieme al marito Pierre-Jean Monnoyer: giovani, belli, innamorati e anche bravi, in poco tempo sono riusciti a produrre un grande Brunello biologico, con profumi di prugna, viola mammola e spezie e un sapore vellutato ed elegante. Si serve a 16-18 °C.
***Buono con* carni rosse, selvaggina in salmì, piatti a base di funghi e tartufi.**
Montalcino (SI), tel. 0577847254, www.casaraia.com

Fotografie di Riccardo Lettieri

I biodinamici

L'agricoltura biodinamica si fonda su tre principi: preservare la fertilità della terra, rafforzare le piante per renderle resistenti alle malattie, produrre cibi integri ed eccellenti. I lavori in vigna e in cantina seguono le fasi lunari, secondo le teorie dell'intellettuale austriaco Rudolf Steiner. La **certificazione di riferimento è quella Demeter**, *un'associazione privata di produttori presente in 43 paesi, che prevede restrizioni più severe rispetto al biologico sui prodotti ammessi nelle varie fasi di lavorazione.*

1 PIEMONTE
Gavi Cascina dei Ronchi 2015 Giordano Lombardo *(9 euro).* Le uve cortese di questo bianco amichevole sono prodotte da una piccola azienda familiare, a due passi dal borgo medievale di Gavi. Una visita in cantina è consigliata, soprattutto da marzo a ottobre, quando è aperto il grazioso agriturismo con piscina. Si serve a 12-14 °C.
***Buono con* aspic e paste con crostacei, pesci bianchi con cotture semplici.**
Gavi (AL), tel. 0143643906, www.giordanolombardo.it

2 ALTO ADIGE
Alto Adige Chardonnay Löwengang 2013 Tenutae Lageder *(33,50 euro).* Nasce su terreni di sabbia e ghiaia molto calcarei, ed è tra i migliori bianchi dell'Alto Adige, questo Chardonnay dal bouquet complesso ed elegante. L'affinamento in legno gli regala sentori di burro e vaniglia, bilanciati all'assaggio da una bella freschezza. Fa parte della tenuta un'accogliente vineria con cucina certificata bio. Si serve a 10-12 °C.
***Buono con* antipasti di pesce crudo, pesce al forno, carni bianche arrostite.**
Magrè sulla Strada del Vino (BZ), tel. 0471809500, www.aloislageder.eu

3 PUGLIA
Castel del Monte Rosato Pontelama 2015 Tenuta Cefalicchio Cantina Ognissole *(9,50 euro).* Tenuta Cefalicchio è stata una delle prime aziende del Sud a ottenere la certificazione biodinamica, nel 1992. Grande attenzione è riservata alla valorizzazione delle varietà autoctone, come nel caso di questo rosato, a base di uve nero di Troia. I profumi ricordano l'arancia e l'amarena, il sapore è morbido e fruttato, con un finale sapido. Si serve a 14-16 °C.
***Buono con* lasagne di verdura, involtini di carne, carni bianche alla griglia.**
Sava (TA), tel. 0825986686, www.ognissole.it

Belle maniere

DI FIAMMETTA FADDA

A CHI LA CARTA

Perché al ristorante la carta dei vini viene porta solo a lui e non anche a lei?

È un'abitudine datata e insostenibile che i ristoranti faranno bene a cambiare al più presto. È odioso che la signora sia costretta a guardare nel vuoto mentre il suo accompagnatore si sprofonda nella lettura di etichette e annate, operazione spesso laboriosa date le dimensioni, soprattutto nei ristoranti con una cantina importante, della lista. Tra l'altro la conoscenza femminile del vino è nettamente aumentata, come dimostrano i corsi amatoriali tenuti in molte enoteche e frequentatissimi da un pubblico di donne giovani e meno giovani. I sommelier rispondono che il problema consiste nei prezzi, i quali nel menu offerto al gentil sesso, per un antico gesto di cavalleria, non sono indicati. Come cavarsela allora col vino? Stampare due carte, come per i piatti? Affrontare il pericolo che, in una carta senza prezzi, lei scelga vini a costi astrali senza rendersene conto? Intanto che gli esperti decidono, una cosa va fatta immediatamente dal sommelier: chieda chi dei due assaggia, quando presenta il vino. E sarà apprezzato senz'altro un pronto: "La signora".

I naturali

Il termine è generico e non tutelato da leggi di settore. Si tratta di vini prodotti da vignaioli rispettosi del territorio, secondo loro personali criteri e senza l'ausilio della chimica. Sono espressione spontanea dell'annata, senza adeguarsi alle mode. Le principali associazioni di riferimento in Italia sono **Vinnatur** *e* **Triple A**.

1 EMILIA-ROMAGNA
Barbera 2009 La Stoppa *(16 euro).* Sono trascorsi più di 40 anni da quando Raffaele Pantaleoni ha acquistato la tenuta in Val Trebbiola, tra le colline piacentine, condotta oggi dalla figlia Elena, con l'aiuto dell'enologo-guru dei vini naturali Giulio Armani. Vigne vecchie e grande rispetto dell'uva in tutte le fasi di lavorazione garantiscono vini di spiccata territorialità, come questa Barbera succosa e capace di invecchiare per anni. Si serve a 15-16 °C.
Buono con ***paste al ragù, cacciagione di penna, bollito misto.***
Rivergaro (PC), tel. 0523958159, www.lastoppa.it

2 VENETO
Piave Raboso Barbarigo 2007 Tessère *(12,50 euro).* Nasce sui terreni argillosi vicino al Piave questo rosso corposo, degno compagno di robusti piatti di carne. I profumi di spezie e frutti di bosco si ritrovano all'assaggio, ben integrati con corpo e freschezza. Si serve a 16-18 °C.
Buono con ***carni rosse alla griglia, selvaggina, anguilla.***
Noventa di Piave (VE), tel. 0421320438, www.tessereonline.it

3 FRIULI-VENEZIA GIULIA
Bianco Breg 2008 Gravner *(53,50 euro).* Il ritorno in auge di un metodo antico di produzione, quello della vinificazione in anfore di terracotta interrate, si deve al genio visionario di Josko Gravner. Il Bianco Breg, di colore ambrato e bouquet molto complesso, a base di uve sauvignon, pinot grigio, chardonnay e riesling, è un grande esempio di questo stile. Si serve a 16-18 °C.
Buono con ***terrine di carne, costolette di agnello alle erbe, formaggi a pasta dura stagionati.***
Gorizia, tel. 048130882, www.gravner.it

Gli oli

DI LUIGI CARICATO

1 UMBRIA
Umbria Colli Assisi - Spoleto Dop, Le Due Torri *(15 euro).* In questo agriturismo umbro non si produce solo olio, ma anche cereali, legumi, vino, miele e carne di Chianina, tutto con certificazione biodinamica. L'extravergine, da olive moraiolo, e in misura minore frantoio e leccino, ha un carattere mediamente fruttato e un gusto sapido, con una nota finale di mandorla verde.
Buono con ***antipasti di verdure, pesce alla griglia, carni di ogni tipo.***
Limiti di Spello (PG), tel. 0742651249, www.agriturismoleduetorri.com

2 PUGLIA
Terra di Bari - Bitonto Dop Naturalmente biologico bio, Agridè *(11,70 euro).* È frutto della molitura di due varietà di olive, l'ogliarola e la coratina, questo olio prodotto da Carmine Desantis nel frantoio di proprietà. Ha una bassa acidità e un sapore sapido, con note di carciofo e un retrogusto amarognolo e piccante. Si trova in vendita anche nei supermercati.
Buono con ***insalate calde di mare, verdure, latticini, carni di ogni tipo.***
Bitonto (BA), tel. 0805355574, www.agride.it

Antipasti

Cibi umili tornati in auge, accostati a ingredienti insoliti o impreziositi da nuove forme, in piatti **CONVIVIALI** e d'effetto

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI VALENTINA VERCELLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Rane e carciofi al lime e tamarindo

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
40 g burro salato – **16** rane – **4** carciofi – **2** spicchi di aglio – **1** limone – prezzemolo lime – concentrato di tamarindo – farina – olio extravergine di oliva – sale – pepe

LAVATE *le rane, asciugatele bene, tamponandole con carta da cucina, e tagliate le cosce come illustrato nella Scuola di cucina a fianco.*
MONDATE *i carciofi, eliminando le foglie più esterne; divideteli a metà e privateli della barba con l'aiuto di uno scavino, quindi tagliateli a fettine sottili e mettetele a bagno in acqua acidulata con il succo di un limone.*
TRITATE *finemente un mazzetto di prezzemolo e, a parte, 2 spicchi di aglio.*
INFARINATE *le cosce di rana e rosolatele in una padella con 3 cucchiai di olio per 5', con un pizzico di sale e una macinata di pepe; aggiungete quindi il burro salato, l'aglio tritato, mezzo cucchiaino di concentrato di tamarindo e il succo di mezzo lime, mescolate e togliete subito dal fuoco.*
ADAGIATE *le cosce di rana e le fettine di carciofo su un piatto di portata, guarnite con il prezzemolo tritato e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la salsa classica a base di burro, aglio, limone e prezzemolo si chiama* persillade *ed è una preparazione tipica francese. Qui l'abbiamo variata, aggiungendo il tamarindo e usando il lime al posto del limone, per dare alla salsa un aroma più ricco e originale.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Oltrepò Pavese Riesling
- Valdichiana Bianco Vergine
- Riesi Bianco

Scuola di cucina

LE COSCE DI RANA

Un tempo molto diffuse in Nord Italia e Francia, sono state riscoperte e valorizzate per il gusto delicato delle carni. Le cosce di rana si trovano in commercio tutto l'anno, già pulite e surgelate.

a **Eliminate l'ultima porzione della zampa, rompendo l'ossicino con un coltello.**

b **Separate le due cosce dal busto.**
A questo punto, le cosce sono pronte per la cottura. Di seguito, indichiamo due preparazioni tradizionali.

c **Rane in umido per 4 persone: mondate e tagliate a pezzetti 1 scalogno, 1 gambo di sedano e 1 carota; rosolateli in una casseruola con 2 cucchiai di olio per 2', aggiungete 32 cosce di rana e un pizzico di sale e proseguite la cottura per 5'; bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco, continuate a cuocere per altri 2', quindi unite 300 g di passata di pomodoro e fate cuocere a fiamma moderata per altri 10'.**

d **Rane fritte per 4 persone: unite a 200 g di farina 2 prese di sale e 230 g di birra, mescolando con una frusta fino a ottenere una pastella filante. Salate 32 cosce di rana, infarinatele leggermente, passatele nella pastella e friggetele in abbondante olio di arachide per 5'. Scolatele su carta da fritto, salatele e portate in tavola.**

A

1

LO STILE IN TAVOLA Piatto delle rane Clori Home and Flowers, piatto e ciotolina del pâté e piattino dello strudel Gurli Elbækgaard, piatto dello strudel Studio Arhoj, piattino degli arancini in primo piano Broste Copenhagen, vassoio in marmo della socca Scandola Marmi, tessuto di fondo delle rane Designers Guild, tovaglie e tovaglioli delle altre ricette Once Milano.

B

C

D

2 Barbabietola e soncino con crema di caprino

IMPEGNO Facile
TEMPO 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g barbabietole cotte
160 g caprino – **80 g** soncino
1 lime – erba cipollina
olio extravergine di oliva – sale – pepe

LAVATE *il lime e grattugiatene la scorza.*
SMINUZZATE *un ciuffo di erba cipollina.*
TAGLIATE *le barbabietole a cubotti.*
UNITE *al caprino 2 cucchiai di olio, il succo del lime e la sua scorza grattugiata, l'erba cipollina, 2 pizzichi di sale e una generosa macinata di pepe; mescolate tutto energicamente, fino a ottenere una crema.*
CONDITE *il soncino e la barbabietola con un filo di olio e un pizzico di sale, aggiungete la crema di caprino e portate in tavola.*

OLIO *intensamente fruttato ed erbaceo con note di cardo.*
- **Olio umbro da olive Moraiolo**
- **Terra di Bari Dop da oliva Coratina**

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Erbaluce di Caluso**
- **Val d'Arbia**
- **Erice Bianco**

3

3 Pâté di fegatini

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti più 2 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g fegatini di pollo puliti
200 g ciabatta di pane ai cereali
180 g burro – **1** cipolla rossa – timo
Porto – Grand Marnier – zucchero
olio extravergine di oliva – sale – pepe

TAGLIATE *i fegatini di pollo e fateli marinare per 30′ in un recipiente con una presa di sale, una presa di zucchero, una macinata di pepe, 2 rametti di timo, una spruzzata di Grand Marnier e 2 cucchiai di Porto.*
MONDATE *la cipolla, tagliatela a rondelle e rosolatela con un cucchiaio di olio per 2′, quindi aggiungete 3 cucchiai di Porto e un rametto di timo e fate ridurre per 2-3′.*
SCOLATE *i fegatini dalla marinata, asciugandoli bene con carta da cucina, quindi rosolateli con un cucchiaio di olio*

4

in una padella ben calda, per 2′ per lato.
ELIMINATE *il timo dalla padella dove avete fatto rosolare le cipolle e unitevi, a fiamma spenta, i fegatini di pollo mescolando bene; coprite la padella e lasciate intiepidire.*
FRULLATE *fegatini e cipolle con il burro e un cucchiaino di Porto; insaporite con sale, pepe e zucchero.*
FATE *raffreddare il pâté in frigorifero per circa 2 ore, finché non si sarà rassodato.*
TAGLIATE *il pane ricavando fette spesse circa 1 cm; tostatele in forno per 4′ a 230 °C.*
SERVITE *il pâté, accompagnandolo con i crostini di pane caldi.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, frullando i fegatini, si ottiene un pâté più cremoso ed elegante rispetto a quello rustico della tradizione toscana, che invece prevede di tritarli grossolanamente. Se preferite un sapore più delicato, protraete la cottura dei fegatini per 5′. Il pâté diventa più saporito e fine se riposa per un giorno in frigorifero.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Soave**
- **Elba Ansonica**
- **Campi Flegrei Falanghina**

4 Ciambella di strudel allo speck, broccoletti e Gruyère

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10′

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g broccoletti
150 g farina più un po'
150 g formaggio Gruyère
100 g Speck Alto Adige Igp a fette
70 g burro più un po'
1 uovo – **1** tuorlo – latte
sale – pepe

IMPASTATE *la farina con il burro, l'uovo, un pizzico di sale e 2 cucchiai di acqua, fino a ottenere un composto elastico; scaldate una casseruola sul fuoco e, quando è ben calda, ponetela sopra l'impasto capovolta, senza che lo tocchi; lasciate riposare per 15′.*
MONDATE *i broccoletti, divideteli in pezzi e lessateli in acqua bollente salata per 7′, quindi rosolateli in una padella con una noce di burro e una macinata di pepe per 2′, schiacciandoli con un cucchiaio fino a ridurli in purè.*
GRATTUGIATE *grossolanamente il Gruyère e amalgamatelo ai broccoletti.*
SPOLVERIZZATE *il piano di lavoro e un canovaccio con un po' di farina; stendete l'impasto sul canovaccio, tirandolo finché non risulterà un rettangolo quasi trasparente, quindi distribuitevi le fette di speck al centro per tutta la lunghezza, mettetevi sopra i broccoletti e arrotolate lo strudel, aiutandovi con il canovaccio. Chiudetene le estremità e rotolatelo un po' sul piano di lavoro, in modo che si allunghi e che il ripieno si distribuisca omogeneamente.*
TOGLIETE *le eccedenze di pasta alle estremità e chiudete lo strudel a ciambella; rinforzate il punto di giunzione con un po' di impasto spennellato di acqua.*
TRASFERITE *la ciambella dal canovaccio su una teglia rivestita di carta da forno.*
MESCOLATE *un tuorlo con un cucchiaio di latte, spennellatelo sulla ciambella e infornatela a 190 °C per 30′ circa.*

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
- **Trentino Rosato**
- **Colli Amerini Rosato**
- **Alcamo Rosato**

5 “Arancini” di polenta con ragù di verdure

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

200 g farina di mais precotta
100 g verza
80 g carote
80 g porri
70 g Grana Padano Dop grattugiato
1 uovo
concentrato di pomodoro
farina 00 – pangrattato
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale

PORTATE *a bollore 900 g di acqua, aggiungete 2 cucchiai di olio extravergine e una presa di sale, poi unite la farina di mais precotta, mescolando con una frusta finché non si addensa; togliete la polenta dal fuoco, aggiungete il grana grattugiato, regolate di sale, mescolate e lasciate intiepidire, coprendo il recipiente con una pellicola da cucina.*
LAVATE, *mondate e tagliate le verdure in piccoli pezzi.*
BRASATE *il porro per 3′ in una casseruola con 2 cucchiai di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale, mescolando di tanto in tanto; aggiungete la verza continuando a mescolare e, dopo 2′, le carote e un cucchiaio di concentrato di pomodoro; proseguite la cottura per altri 2′.*
DIVIDETE *la polenta in palline (ø 3 cm) e inserite nel centro di ciascuna pallina un cucchiaio di ripieno di verdure, aiutandovi con un dito; rimodellate le palline in forma sferica (arancini).*
INFARINATE *gli arancini, quindi passateli prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato.*
FRIGGETE *gli arancini pochi alla volta, in abbondante olio di semi per circa 6′, finché non saranno dorati, e serviteli ben caldi.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la farina di mais precotta, o farina per polenta istantanea, si ottiene dalla macinazione dei chicchi di mais precotti a vapore: grazie a questo trattamento è possibile preparare una buona polenta in pochi minuti.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Capriano del Colle Trebbiano**
- **Pomino Bianco**
- **Contessa Entellina Catarratto**

6 Socca con le sarde

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti

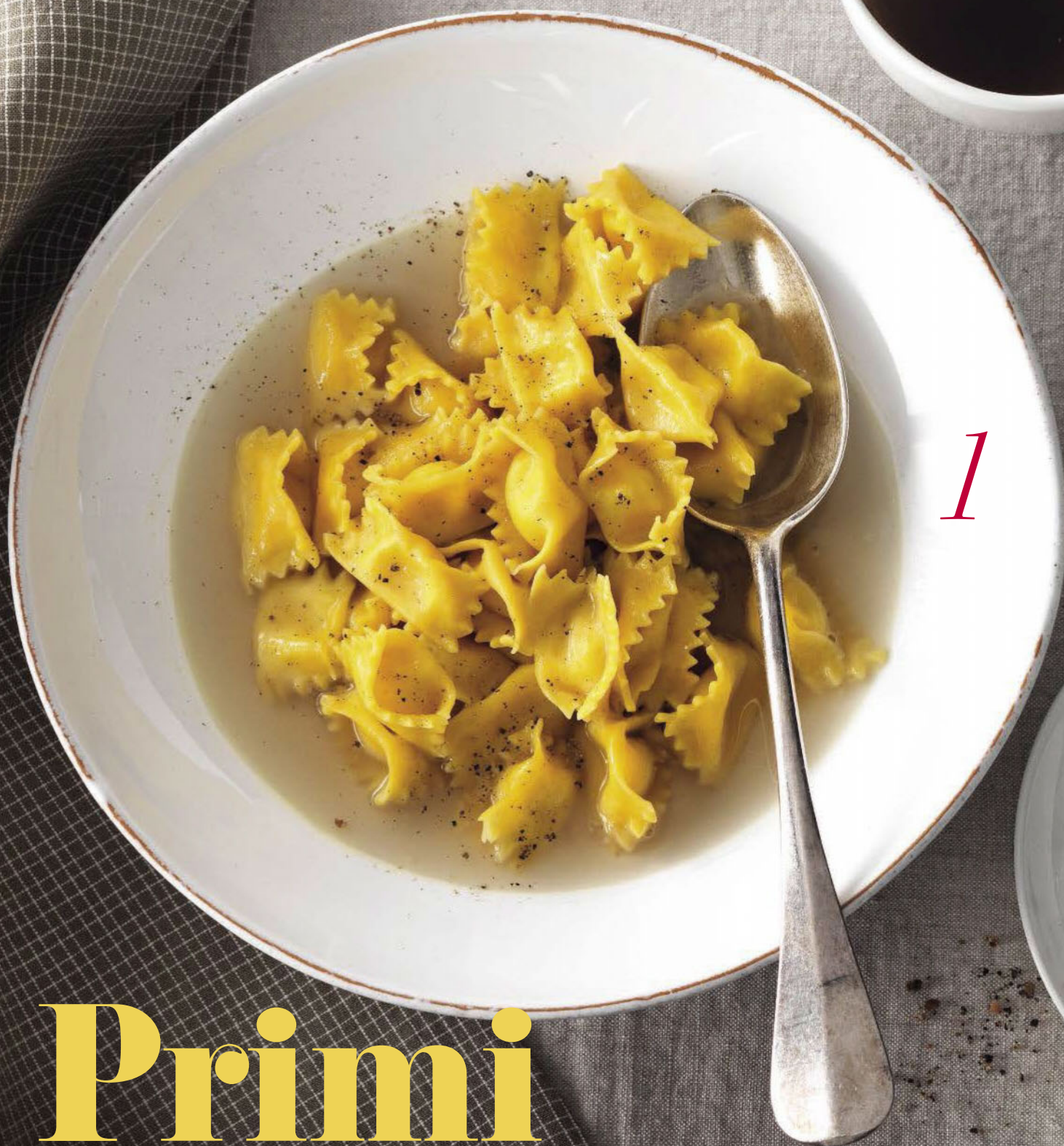
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g sarde freschissime
150 g farina di ceci
40 g olio extravergine di oliva più un po'
aneto zucchero aceto di mele
sale pepe

PONETE *la farina di ceci in una ciotola capiente, unitevi 450 g di acqua e 40 g di olio, mescolate e fate riposare in frigorifero per 30′.*
LAVATE *e sfilettate le sarde, mettendo via via i filetti sotto acqua corrente, in modo da eliminarne il sangue.*
TRITATE *un mazzetto di aneto.*
DISPONETE *i filetti di sarda su un piatto di portata, appoggiandoli dal lato della pelle; conditeli con una presa di sale, una macinata di pepe, un pizzico di zucchero, un filo di olio, 2 cucchiai abbondanti di aceto di mele e l'aneto tritato; fate marinare le sarde per 10′.*
UNGETE *una padella di ferro che possa andare in forno (ø 36 cm), scaldatela sul fornello, aggiungete un cucchiaio di olio e il composto di farina di ceci; dopo 1′, togliete la padella dal fuoco e infornatela alla massima potenza per 8′, ottenendo la socca.*
TAGLIATE *la socca a spicchi e servitela con le sarde marinate.*

LA SIGNORA OLGA *dice che la* socca *è una farinata di ceci, tipica di Nizza. Insieme alla* pissaladière, *una focaccia con cipolle e acciughe, è il cibo di strada tradizionale della Costa Azzurra. Di solito si mangia da sola, ma è un ottimo accompagnamento per il pesce azzurro, marinato o sott'olio, e per il prosciutto crudo.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Arcole Pinot Grigio**
- **Trebbiano d'Abruzzo**
- **Sambuca di Sicilia Grecanico**

6

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***20 ottobre***

1

Primi

Frutta secca, spezie, agrumi e verdure, uniti a pasta fresca, formaggio e pesce **DANZANO** insieme in queste ricette che esprimono nuovi modi di sentire e presentare i piatti di tutti i giorni

RICETTE GIOVANNI RUGGIERI **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Scuola di cucina

UNA SPECIALITÀ DEL PIEMONTE

Tipici delle Langhe e del Monferrato, i ravioli del plin si preparano usualmente con un ripieno di carne e si servono in brodo, con un sugo di arrosto o con burro e salvia. La parola "plin" significa pizzicotto e rimanda al caratteristico movimento con cui si pizzica la pasta per sigillare i ravioli. Il ripieno di questa ricetta è una variante inedita ma la preparazione resta quella classica.

a–b **Fate una lunga fila di palline di fonduta (ø 1 cm) sulla sfoglia di pasta, partendo da 2-3 cm dal bordo inferiore e distanziandole fra loro di circa 1 cm. Preparate un'altra fila identica, lasciando 2-3 cm liberi dal bordo superiore. Risvoltate i lembi liberi di sfoglia sul ripieno, sigillate bene, poi date un pizzicotto nel punto libero fra le palline. In alternativa fate 2 lunghe strisce di ripieno, nella stessa posizione descritta in precedenza, risvoltatevi sopra la pasta, sigillatela bene, poi date un pizzicotto ogni 2 centimetri (questa tecnica è più rapida ma la sigillatura della pasta risulterà meno salda). Procedete allo stesso modo con tutta la sfoglia: dovreste ottenere circa 500 raviolini, ma calcolate che ne servono circa 50 a testa.**

c–d **Separate i raviolini con una rotella dentellata.**

A

B

C

D

1 Raviolini del plin ripieni di fonduta con infuso di pepe

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 20' più 30' di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
400 g fontina giovane
400 g farina – **150 g** latte – **130 g** panna fresca
100 g semola di grano duro rimacinata
5 g pepe in grani
(il più delicato è quello di Sarawak)
13 tuorli – **3** uova intere – burro – sale

PULITE *la fontina, tagliatela a dadini e trasferiteli in una casseruola con il latte e la panna; cuocete tutto a bagnomaria, a fuoco basso, e, non appena il formaggio inizierà a fondersi, togliete dal fuoco e incorporatevi velocemente 3 tuorli. Riportate la fonduta sul fuoco, e mescolate finché non sarà ben amalgamata e liscia (se dovesse presentare dei grumi, frullatela).*
TRASFERITE *la fonduta in una ciotola, coprite con la pellicola e fate rassodare in frigo.*
SETACCIATE *sulla spianatoia la farina e la semola, disponetele a fontana e versatevi al centro le uova intere e i 10 tuorli rimasti (220 g); mescolate gli ingredienti al centro, poi iniziate a incorporarvi la farina con la punta delle dita, infine impastate con le palme delle mani fino a ottenere una pasta morbida ed elastica; ponetela in una ciotola, avvolgetela con la pellicola e mettete in frigo per circa 30'.*
STENDETE *la pasta in sfoglie spesse 1-2 mm; lavoratene poca per volta conservando il resto sotto la pellicola. Trasferite la fonduta soda in una tasca da pasticciere e preparate i raviolini del plin come illustrato nella Scuola di cucina qui a fianco.*
PORTATE *a bollore 800 g di acqua, spegnete e mettetevi in infusione il pepe pestato per 2-3'.*
LESSATE *i plin in acqua salata per 1' dal bollore.*
SCALDATE *2 grosse noci di burro in una casseruolina con un pizzico di sale e 2 cucchiai di acqua di cottura dei raviolini.*
SCOLATE *i plin con la schiumarola, conditeli con il burro, poi distribuiteli nei piatti fondi e completate con un mestolino di infuso filtrato.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Grignolino del Monferrato**
- **Colli della Sabina Rosso**
- **Lizzano Rosso**

LO STILE IN TAVOLA

Piatto fondo dei raviolini del plin e della pasta e fagioli Virginia Casa, piatto del risotto al mandarino e delle linguine Studio Arhoj, piattini colorati del rotolo e piattino della vellutata Gurli Elbaekgaard, tessuto viola del risotto al mandarino Designers Guild, tutti gli altri tessuti Once Milano.

2 Risotto al mandarino

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g mandarini
360 g riso Carnaroli
80 g grana grattugiato
brodo vegetale – zucchero di canna
olio extravergine di oliva – sale – pepe

TENETE *da parte 1 mandarino intero: servirà per la decorazione finale.*
GRATTUGIATE *la scorza di 5 mandarini, poi spremeteli tutti, con e senza scorza, ottenendo 250-300 g di succo.*
TOSTATE *il riso in una casseruola già calda con un pizzico di sale e un filo di olio, poi unitevi la scorza grattugiata di mandarino e mescolate in modo che sprigioni l'olio essenziale. Sfumate il riso con metà del succo di mandarino e portatelo a cottura, bagnandolo via via con il brodo bollente: ci vorranno 15-16'.*
AFFETTATE *finemente il mandarino tenuto da parte, senza sbucciarlo, e caramellatelo in padella con un pizzico di zucchero.*
SPEGNETE *il risotto e mantecatelo con il grana, 2-3 cucchiai di olio, un pizzico di pepe e il resto del succo.*
SERVITE *con le fette di mandarino caramellate e, a piacere, scorza grattugiata.*
LA SIGNORA OLGA *dice che in questa ricetta il nostro cuoco ha interpretato con piccole modifiche un piatto creato da Alessandro e Gianfranco, due nostri affezionati lettori, per i quali la passione e la pratica della cucina sono diventate un'occasione di formazione quotidiana e un aiuto a superare con creatività un momento difficile.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Alto Adige Sauvignon
- Colli Bolognesi Pignoletto
- Molise Pinot Bianco

3 Linguine con purè di carciofi e calamari

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
360 g pasta tipo linguine
200 g vino bianco secco
8 calamari piccoli puliti o 16 piccolissimi

4 carciofi senza gambo – erbe aromatiche (cerfoglio, coriandolo, aneto)
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SFOGLIATE *i carciofi fin dove le foglie non saranno chiare e tenere; dovrete eliminare almeno 3 strati. Tagliatene poi l'apice (se usate gli spinosi fatelo subito per non ferirvi), divideteli a metà ed eliminate la barbina.*
RIDUCETELI *in pezzi grossolani, rosolateli in una casseruola con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe per un paio di minuti, quindi sfumateli con il vino bianco, copriteli e stufateli per 10-12'.*
SCOLATE *i carciofi e frullateli con un filo di olio e, se necessario, con un mestolino di acqua, ottenendo un purè.*
PORTATE *a cottura le linguine in acqua salata.*
SCALDATE *il purè di carciofi, a fuoco basso, in una larga padella, allungandolo con un mestolino di acqua di cottura della pasta.*
APRITE *i calamari a libro, incideteli con dei taglietti superficiali incrociati e conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale; rosolateli in padella per 1', adagiandoli sul lato dove avete praticato i taglietti, finché non si arricceranno su loro stessi.*
SCOLATE *le linguine, trasferitele nella padella con il purè e insaporite tutto con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe.*
SERVITE *la pasta con un trito di erbe aromatiche fresche e con i calamari.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Colli Berici Sauvignon**
- **Val di Cornia Vermentino**
- **Matera Greco**

4 Nociata

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g pasta corta tipo mezze penne
150 g gherigli di noce
30 g zucchero semolato
1 limone – cannella in polvere – sale

SMINUZZATE *con il coltello le noci e grattugiate la scorza di un limone; raccoglieteli in una capiente ciotola e mescolateli con lo zucchero, un pizzico di sale e uno di cannella.*
PORTATE *a cottura la pasta in abbondante acqua salata, quindi scolatela e trasferitela nella ciotola con il condimento.*
SERVITELA *completando, a piacere, con altra scorza di limone appena grattugiata.*
TRADIZIONI REGIONALI *Nel Lazio questo primo piatto è tipico del periodo natalizio. La ricetta originale prevede più zucchero (40 g) ed è particolarmente apprezzata da chi predilige cibi dolci-salati. Può essere servita calda, tiepida e fredda. Lasciata riposare per almeno mezz'ora, la pasta diventa ancora più aromatica assorbendo i profumi agrumati e speziati del condimento.*

VINO *bianco abboccato, giovane e fragrante.*
- **Colli Piacentini Ortrugo Abboccato**
- **Montecompatri-Colonna Amabile**
- **Arborea Trebbiano Amabile**

5 Rotolo di crespelle al gorgonzola

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
400 g gorgonzola dolce – **380 g** latte
140 g farina – **130 g** burro fuso più un po'
100 g grana grattugiato
60 g nocciole e mandorle sgusciate
30 g pinoli – **2** uova
panna fresca – zucchero – sale

TOSTATE *la frutta secca in una padella calda, senza condimenti, per 4-5', poi unitevi due pizzichi di sale, un cucchiaino di zucchero e uno di acqua e cuocete per 1', in modo che la frutta si caramelli leggermente, diventando lucida e croccante.*
SBATTETE *le uova in una capiente ciotola con un pizzico di sale, poi versatevi la farina a pioggia, continuando a mescolare con la frusta per incorporarla, 280 g di latte, infine il burro, ottenendo una pastella liscia.*
UNGETE *leggermente con il burro una padella antiaderente (ø 24 cm), versatevi un mestolino di pastella, quindi fate roteare la padella per distribuirla in modo uniforme; cuocetela per 2', ottenendo una crespella, voltatela e proseguite per 1': preparatene altre 7 allo stesso modo.*
PULITE *il gorgonzola e lavoratelo in una ciotola con 2 cucchiai di panna.*
STENDETE *un lungo foglio di carta da forno sulla spianatoia, sistematevi sopra le crespelle, in due file orizzontali leggermente sovrapposte, così da formare un rettangolo di circa 60x40 cm e spalmatevi con delicatezza il gorgonzola morbido.*
AVVOLGETE *il rettangolo di crespelle sul lato lungo, ottenendo un rotolo e tagliatene via le estremità. Tenete in caldo.*
SCIOGLIETE *in una pentolina il grana con 100 g di latte, mescolando con la frusta in modo da ricavare una crema liscia.*
TAGLIATE *il rotolo in rocchetti e serviteli con la salsa al grana e la frutta secca.*

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
- Colli Orientali del Friuli Rosato
- Assisi Rosato
- Salice Salentino Rosato

5

6

6 Pasta e fagioli, zucca, astice e salvia

RICETTA TOMMASO ARRIGONI

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore più 8 ore di ammollo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g 1 astice
250 g fagioli cannellini secchi
200 g pasta corta a piacere
200 g polpa di zucca a tocchetti
aglio rosmarino
timo salvia
olio extravergine di oliva sale

METTETE *in ammollo per almeno 8 ore i fagioli, poi scolateli e rosolateli in casseruola con 2 cucchiai di olio, uno spicchio di aglio e un rametto di rosmarino per 2-3′; poi coprite con acqua fredda e cuocete per 50′ dal bollore.*
LESSATE *l'astice in acqua non salata per 3-5′, scolatelo e raffreddatelo sotto l'acqua corrente. Quindi sgusciatelo, ricavando la polpa anche dalle chele.*
ROSOLATE *la zucca in una casseruola con olio, aglio e qualche rametto di timo per 2-3′, poi unite la metà dei fagioli con 1 litro di acqua e cuocete sulla fiamma al minimo per 30-40′. Salate e poi frullate tutto in crema.*
SCALDATE *3 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio e un ciuffo di foglioline di salvia in modo che si insaporisca bene. Filtrate l'olio aromatico sulla crema, frullate tutto ancora brevemente e unite il resto dei fagioli cannellini. Tenete in caldo.*
LESSATE *la pasta in acqua bollente salata.*
SCOLATE *la pasta, unitela alla crema e distribuite tutto nei piatti. Completateli con la polpa di astice e le foglioline di salvia dell'olio aromatico. Servite subito.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Lugana Riserva**
- **Alto Adige Gewürztraminer**
- **Vermentino di Gallura Superiore**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***28 ottobre***

Pesci

Lenticchie e capitone **PORTAFORTUNA** in versione moderna, marinature esotiche, pesce sciabola e cozze farcite in tegame con invitanti sughetti

RICETTE ANDREA RIBALDONE
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Salamino di trota e lenticchie in brodo di finocchio

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g polpa di trota salmonata
200 g lenticchie nere "Beluga" oppure lenticchie decorticate
2 finocchi interi
prezzemolo – coriandolo fresco
budello di maiale per salame (circa 1 m)
semi di finocchietto selvatico
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE *i finocchi in tocchi grossi, comprese le parti più coriacee.*
IMMERGETE *i tocchi di finocchio in una casseruola con 500-700 g di acqua calda leggermente salata, insaporite con un cucchiaino di semi di finocchietto e cuocete per 20'; spegnete e unite un ciuffo di foglie di coriandolo. Filtrate il brodo e tenetelo in caldo.*
LESSATE *le lenticchie in acqua leggermente salata sulla fiamma media per 20' circa: dovranno rimanere un po' al dente. Infine spegnete, unite un cucchiaino di sale e lasciate intiepidire le lenticchie nell'acqua di cottura.*
TRITATE *la polpa di trota con mezzo cucchiaino di semi di finocchietto, un ciuffo di prezzemolo e un pizzico di sale.*
PREPARATE *i salamini insaccandoli nel budello come spiegato nella Scuola di cucina a fianco.*
ROSOLATE *i salamini in padella in un filo di olio per un paio di minuti su ogni lato: all'interno la polpa dovrà rimanere rosata e non troppo cotta, altrimenti risulterà asciutta e stopposa.*
ACCOMODATE *le lenticchie nel piatto, unite i salamini e completate con il brodo di finocchio caldo. Decorate a piacere con foglie di cerfoglio.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Trentino Nosiola**
- **Todi Bianco**
- **Castel del Monte Sauvignon**

LO STILE IN TAVOLA
Piatti del salamino Virginia Casa, piatto del capitone Studio Arhoj, piatto ovale del merluzzo ASA Selection, tessuto violaceo Designers Guild, tovaglia e tovaglioli Once Milano.

Scuola di cucina

PICCOLI INSACCATI CASALINGHI

Che siano di carne o di pesce, per preparare salamini e salsiccette è indispensabile usare il budello, che è una parte dell'intestino. Il più utilizzato è quello di bovino, ma si trovano in commercio anche il budello di ovino e quello di suino. Si compra nelle macellerie o nelle gastronomie che producono insaccati. Scegliete pesci dalla polpa abbastanza ricca di grasso e con poche lische. Se scegliete pesci magri o crostacei, aggiungete alla polpa in proporzione circa il 10% di lardo.

a **Tritate la polpa di pesce usando il coltello: continuate a batterla fino a quando non sarà diventata quasi cremosa. Insaporite secondo il vostro gusto con sale, pepe, spezie, erbe aromatiche tritate; mescolate bene in modo che gli aromi si distribuiscano in modo uniforme.**

b **Raccogliete il composto ottenuto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia. Fate scorrere il budello sulla bocchetta per almeno 4-5 cm, così da avere un po' di margine per poter chiudere agevolmente il salamino.**

c **Riempite il budello con il composto. Sfilate il budello dalla tasca e chiudete legando strettamente con un pezzo di spago da cucina l'estremità appena sfilata.**

d **Distribuite uniformemente il composto lungo il budello e dividetelo in salamini lunghi circa 10 cm. Legate ogni salamino all'inizio e alla fine e lasciate una porzione di budello libera tra l'uno e l'altro: in questo modo, quando li separerete, i salamini non si apriranno.**

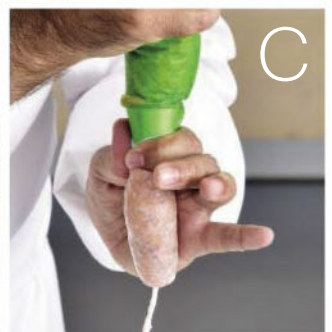
e **Praticate qualche forellino sulla superficie del budello in modo che non si rompa durante la cottura. Lessate i salamini per 2' in acqua fremente, scolateli e rosolateli in padella, oppure surgelateli e completate la cottura in un secondo momento.**

A

B

C

D

E

2 Pesce sciabola con sugo di lumachine

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g 4 filetti di pesce sciabola
500 g lumachine di mare
100 g pomodori secchi sott'olio
100 g olive taggiasche snocciolate sott'olio
60 g capperi sott'olio
15 g concentrato di pomodoro
4 filetti di acciuga sott'olio
1 cipolla bianca – aglio – pangrattato
pecorino grattugiato – vino bianco secco
maggiorana – olio extravergine di oliva – sale

LESSATE *le lumachine di mare in acqua non salata per 40', poi scolatele, raffreddatele sotto l'acqua corrente e sgusciatele.*
UNGETE *di olio entrambi i lati dei filetti di pesce sciabola, salateli e poi passateli in un mix fatto di pangrattato e pecorino grattugiato.*
ROSOLATE *la cipolla tagliata finemente in una piccola casseruola con un cucchiaio di olio, poi unite le lumachine sgusciate, mezzo bicchiere di vino bianco, 2 cucchiai di acqua, il concentrato di pomodoro, mezzo spicchio di aglio tritato e spegnete dopo 15'.*
TRITATE *a lungo i pomodori secchi con le olive, i capperi e le acciughe: dovrete ottenere un composto dalla grana abbastanza fine.*
ARROTOLATE *i 4 filetti su loro stessi e fissateli separatamente con 4 stecchi. Accomodate i rotoli su una placca foderata di carta da forno, ungeteli di olio, salateli e infornateli a 200 °C per 15'.*
DISPONETE *nei piatti qualche cucchiaiata di lumachine, i filetti di pesce sciabola e completate con una quenelle di trito di pomodori secchi e qualche fogliolina di maggiorana.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Riviera Ligure di Ponente Pigato**
- **Offida Pecorino**
- **Salaparuta Grillo**

3

3 Gulasch di capitone su tacos di mais con avocado

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg tranci di capitone
200 g farina di mais bianco finissima
2 avocado maturi – **1** carota
1 gambo di sedano – **1** cipolla bianca

peperoncino fresco – curry – vino rosso
paprica dolce – vino bianco secco – alloro
concentrato di pomodoro – lime
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *la cipolla, la carota e il sedano e tagliateli in dadini. Rosolateli in una casseruola velata di olio per 2-3′, poi unite i tranci di capitone, alzate la fiamma, dopo 1-2′ unite un bicchiere di vino rosso e uno di bianco, un cucchiaino di curry, 1-2 di paprica dolce, un piccolo peperoncino tritato, sale, 1 foglia di alloro, un cucchiaio di concentrato, riducete la fiamma e cuocete per 30′.*
TRASFERITE *il capitone su un piatto e fatelo riposare coperto con un foglio di alluminio; riportate invece il sugo di cottura sulla fiamma al minimo e cuocete ancora per 30′.*
IMPASTATE *la farina di mais con un bel pizzico di sale, 50 g di acqua, cioè la quantità necessaria per ottenere un impasto sodo ma malleabile. Lasciate riposare la pasta coperta per 15′.*
FORMATE *una pallina di pasta di 4-5 cm di diametro, appoggiatela su un foglio di carta da forno leggermente unto di olio, coprite con un altro foglio di carta da forno unto e stendete con il matterello fino a 2-3 mm di spessore. Scaldate una padella velata di olio, togliete il foglio superiore di carta da forno e aiutandovi con l'altro ribaltate il tacos in padella; eliminate anche il secondo foglio di carta e cuocetelo per 3′ per lato. Ripetete queste operazioni così da preparare almeno altri 3 tacos.*
MONDATE *gli avocado, frullate la polpa con il succo di un lime, 50 g di olio, 20 g di acqua e un pizzico di sale ottenendo una salsa liscia.*
DISPONETE *i tacos nei piatti, accomodatevi sopra i tranci di capitone, unite il sugo caldo e la salsa di avocado. Decorate a piacere ogni tacos con una foglia di alloro.*

VINO *spumante secco, fragrante e aromatico.*
- **Trento Brut**
- **Verdicchio dei Castelli di Jesi Spumante**
- **Aversa Spumante**

DALLA **LIGURIA**

4

4 Mitili ripieni alla spezzina

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g spinaci
100 g polpa macinata di maiale
50 g prosciutto cotto a fettine sottili
32 cozze grandi ben pulite – **2** uova
grana grattugiato – sale – pepe
passata di pomodoro – olio extravergine

APRITE *le cozze ancora crude usando un coltellino: inserite la lama tra le due valve e praticando una leggera pressione separatele senza staccarle l'una dall'altra. Quindi lavate le cozze con cura.*
LESSATE *gli spinaci per 2′, scolateli, strizzateli e sminuzzateli usando il coltello.*
TRITATE *finemente il prosciutto.*
MESCOLATELO *con la polpa macinata di maiale, le uova, 2 cucchiai di grana, gli spinaci sminuzzati, un pizzico di sale e una macinata di pepe così da ottenere una farcia omogenea.*
RIEMPITE *le cozze con una noce generosa di farcia, riavvicinate le due valve e chiudete ciascuna cozza legando con spago da cucina.*
ACCOMODATE *le cozze in una casseruola con olio e 300 g di passata di pomodoro.*
CUOCETE *sulla fiamma media per 15′.*
TOGLIETE *dal fuoco, eliminate lo spago e servite subito.*
TRADIZIONI REGIONALI *Questa ricetta è tipica della provincia di La Spezia, zona nota per la finezza delle cozze lì allevate. Una preparazione simile si trova anche nella cucina livornese.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Lugana**
- **Colline Lucchesi Bianco**
- **Vesuvio Bianco**

BIRRA *Birra di colore ambrato chiaro, profumo luppolato, sapore secco e fresco.*
- **Pale Ale**

5 Polpo tostato alla salsa di soia con alghe

IMPEGNO Facile
TEMPO 2 ora e 15'

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- **1 kg** polpo pulito
- **150 g** salsa di soia
- **100 g** alghe wakame essiccate
- **50 g** olio di semi di sesamo
- **30 g** aceto di vino bianco
- **10 g** miele millefiori
- zenzero fresco
- olio extravergine di oliva
- sale

IMMERGETE *il polpo nell'acqua già calda leggermente salata e lessatelo per 1 ora circa. Spegnete, coprite e lasciate raffreddare nell'acqua di cottura.*
MESCOLATE *il miele con la salsa di soia, l'aceto, l'olio di sesamo (se non lo trovate, sostituitelo con altrettanto olio extravergine), 100 g di olio extravergine, 4-5 rondelle di zenzero ottenendo una marinata.*
SCOLATE *il polpo, disponetelo in una pirofila e bagnatelo con la marinata. Lasciate insaporire per almeno 20'.*
IMMERGETE *le alghe in acqua fredda per 15' per reidratarle, poi sbollentatele in acqua appena salata per 5'. Scolatele e conditele con un filo di olio, sale, se serve, e un paio di cucchiai di marinata.*
SCALDATE *una padella antiaderente e tostatevi il polpo non troppo sgocciolato, senza aggiunta di grassi, per 3-4' per lato.*
DISPONETE *nel piatto di portata le alghe condite, accomodatevi il polpo e servite con quello che rimane della marinata in ciotoline a parte.*

OLIO *sapido, intenso con sentori erbacei e gusto di carciofo.*
- **Tergeste Dop**
- **Olio siciliano da olive Tonda Iblea**

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Valdadige Terra dei Forti Pinot Grigio**
- **Bolgheri Vermentino**
- **Costa d'Amalfi Ravello Bianco**

6

6 Merluzzo marinato con purè e yogurt

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 40′
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g merluzzo fresco
700 g 5 patate gialle
200 g olive taggiasche snocciolate
150 g yogurt intero – burro – noce moscata
zucchero di canna integrale
olio extravergine – sale fino e grosso

METTETE *lo yogurt in freezer per almeno 1 ora, poi versatelo in un colino e lasciatelo sgocciolare per 30′; infine conditelo con un filo di olio e un pizzico di sale.*
SBUCCIATE *le patate e lessatele per 40′, poi passatele allo schiacciapatate e conditele con 80 g di burro, un pizzico di sale, una grattugiata di noce moscata, 80 g di olio e qualche cucchiaiata di acqua di cottura calda così da ottenere un purè cremoso.*
MESCOLATE *200 g di sale grosso e 40 g di zucchero di canna. Distribuite parte del mix in una pirofila, accomodatevi sopra il filetto di merluzzo e ricopritelo con il resto del mix. Lasciatelo marinare per 15-18′. Quindi sciacquate velocemente il merluzzo e asciugatelo con carta da cucina.*
ROSOLATELO *in una padella rovente velata di olio per 2-3′ per lato.*
FRULLATE *le olive con 100 g di acqua e un cucchiaio di olio, fino a ottenere una salsa liscia. Volendo, alla fine, passate al setaccio.*
DISPONETE *il filetto nel piatto, unite il purè di patate, la crema di yogurt e quella di olive. Completate a piacere con foglioline di aneto.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la breve marinatura con sale e zucchero simula in modo molto delicato la salagione del baccalà, lasciando però il merluzzo succulento e non troppo salato.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Alto Adige Pinot Bianco**
- **Sant'Antimo Chardonnay**
- **Monreale Catarratto**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***25 ottobre***

1

Verdure

Tre idee per convincersi (e convincere) che topinambur, carote e sedano rapa possono **FARE SCINTILLE** in cucina. E in più, una nuovissima insalata/piatto unico d'inverno

RICETTE WALTER PEDRAZZI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Mini flan di topinambur

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 40′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
900 g topinambur
280 g farina 00 più un po′
100 g panna fresca – **70 g** latte
70 g farina di mais precotta più un po′
70 g burro più un po′
3 gambi di sedano – **2** scalogni – **2** tuorli
1 uovo – alloro – timo
semi di sesamo – olio di sesamo
olio extravergine di oliva – sale – pepe

IMPASTATE *la farina 00 con la farina di mais, il burro e 150 g di acqua bollente leggermente salata come mostrato nella Scuola di cucina a fianco, fino a ottenere un panetto compatto. Lasciatelo riposare per almeno 45′, coperto, in frigorifero.*
PELATE *i gambi di sedano con un pelapatate, all'esterno e all'interno. Tagliateli a julienne e metteteli a bagno in acqua fredda.*
MONDATE *i topinambur; tagliatene 100 g a fettine e stufateli con 70 g di latte, 70 g di acqua, sale, pepe macinato e mezza foglia di alloro, per 5′ dal bollore. Togliete l'alloro e frullate i topinambur in crema. Aggiungete poi la panna, l'uovo e i tuorli e aggiustate di sale, se serve.*
TAGLIATE *a pezzetti gli altri topinambur e metteteli a bagno in acqua. Tagliate a tocchi anche gli scalogni e rosolateli in padella con 2 cucchiai di olio extravergine, per 2′, con un po′ di pepe.*
SGOCCIOLATE *i topinambur e trasferiteli nella padella con un po′ della loro acqua. Abbassate al minimo il fuoco e salate, coprite e cuocete per 2-3′. Togliete infine il coperchio e fate arrostire un poco i topinambur, per altri 2-3′. Profumate con un po′ di timo e spegnete.*
STENDETE *la pasta su un piano infarinato, a uno spessore di 3 mm, ritagliatevi 12 dischi (ø 11-12 cm) e foderate 2 stampi multipli da tartelletta (ø 7 cm), imburrati e infarinati con un po′ di farina di mais. Lasciate una leggera eccedenza di pasta, un po′ smerlata.*
BUCHERELLATE *il fondo, distribuite negli stampi i topinambur a pezzetti, poi colmate con quelli frullati. Infornate a 170 °C per 25-30′.*
SCOLATE *il sedano, conditelo con olio di sesamo e semi di sesamo e servitelo con i flan.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Canavese Bianco**
- **Friuli Grave Riesling**
- **Colli Altotiberini Bianco**

LO STILE IN TAVOLA

Piattini dei flan Broste Copenhagen, piattino delle crocchette Gurli Elbækgaard, vassoio in marmo Scandola Marmi, piatto dell'insalata di lupini Clori Home and Flowers, pirofila della teglia di sedano rapa Wald con americana e tovagliolo di Society Limonta, tovaglia e tovaglioli delle altre ricette Once Milano.

Scuola di cucina

LA BRISÉE A CALDO

La pasta brisée si può preparare aggiungendo alla farina acqua molto calda: l'azione del calore trasforma l'amido in gelatina rendendo l'impasto più impermeabile. Tale caratteristica rende questa brisée più adatta a contenere farce liquide o ripieni a base di carne e pesce crudi, che rilasciano acqua in cottura.

a **La prima fase di lavorazione è uguale alla normale brisée e alla pasta frolla: impastate con la punta delle dita la farina con il burro ammorbidito, fino a ottenere un insieme di briciole.**

b **Versatevi sopra l'acqua bollente, leggermente salata, e mescolate, aiutandovi con un cucchiaio, finché la temperatura non consente di toccare l'impasto con le mani.**

c **Lavoratelo quindi a mano, più a lungo di una brisée comune, continuando a impastarlo finché non si sarà raffreddato. Raccoglietelo a palla e lasciatelo riposare coperto, in frigorifero, per almeno 45′.**

A

B

C

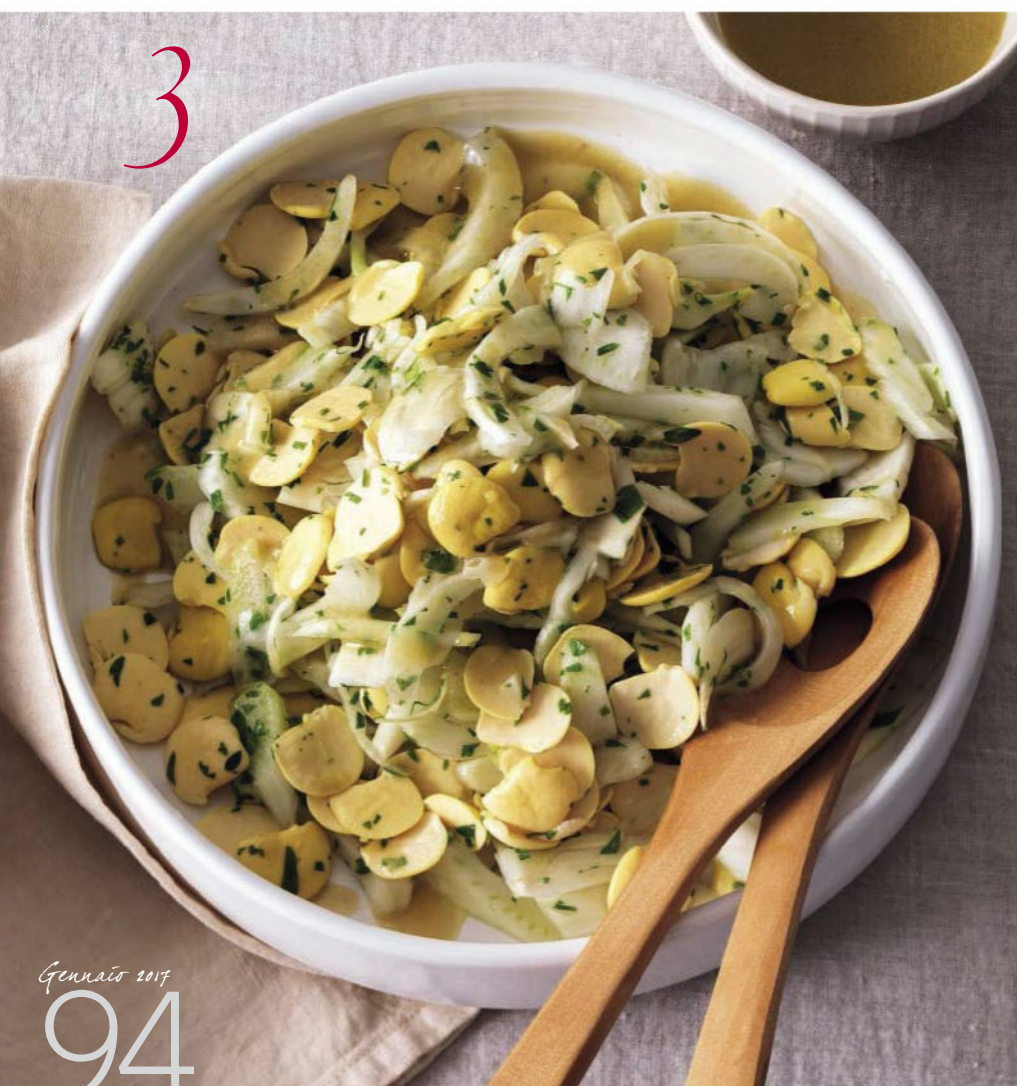
2 Crocchette di carote

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 30′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
1 kg carote
300 g patate – **80 g** anacardi
burro – pangrattato – grana grattugiato
farina – curcuma – sale – pepe

MONDATE *tutte le carote; pesatene 700 g e tagliatele a rondelle. Grattugiate le altre a fili molto sottili e mettetele a bagno in acqua ghiacciata.*
PELATE *le patate e tagliatele a dadi. Mettetele a stufare insieme con le carote a rondelle, in una casseruola con 150 g di acqua, una noce di burro e un pizzico di curcuma. Cuocetele per 30-35′, finché il liquido non si sarà quasi asciugato.*
SALTATELE *per 2′ in padella, per asciugarle dal liquido residuo, quindi schiacciatele con uno schiacciapatate, in una ciotola.*
FRULLATE *gli anacardi e aggiungeteli alle patate; unite anche sale, pepe e un cucchiaio di pangrattato.*
FORMATE *con questo composto 24 palline e appoggiatele su un vassoio infarinato.*
SCOLATE *le carote a fili, strizzatele e stendetele su un vassoio. Salatele e passatevi le palline, avvolgendovele. Collocate quindi le crocchette su una placca coperta con carta da forno.*
FONDETE *50 g di burro e quando comincia a spumeggiare versatelo sulle crocchette. Cospargetele con un po' di grana grattugiato e infornatele a 200 °C per 15′ circa.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Merlara Bianco**
- **Montescudaio Bianco**
- **Sannio Fiano**

3

3 Insalata di finocchi e lupini

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
750 g finocchi
250 g lupini cotti
2 filetti di acciuga sott'olio
aceto – prezzemolo
erba cipollina – olio extravergine di oliva

MONDATE *i finocchi, tagliateli in quattro, lavateli, quindi affettateli e raccoglieteli in una capiente ciotola.*
PRIVATE *i lupini della pelle, divideteli a metà e aggiungeteli ai finocchi.*
FRULLATE *i filetti di acciuga con 60 g di olio e 20 g di aceto, ottenendo una vinaigrette saporita. Versatela sull'insalata, completando con un ciuffo di prezzemolo tritato e qualche filo di erba cipollina sminuzzato.*
LA SIGNORA OLGA *dice che i lupini sono i semi di una pianta della famiglia delle leguminose. Gialli, un po' schiacciati, simili alle fave, da freschi contengono una sostanza tossica che viene "disattivata" facendoli bollire in acqua salata. Si trovano in commercio spesso già cotti, in salamoia o sottovuoto. I lupini sono preziosi per l'elevato contenuto proteico. La loro sapidità si armonizza alla perfezione con la dolcezza dei finocchi.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Valle d'Aosta Petite Arvine**
- **Carso Malvasia**
- **Marino Malvasia del Lazio**

4 Teglia di sedano rapa e besciamella di patate viola

RICETTA DAVIDE NOVATI

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g sedano rapa
500 g latte
400 g patate viola
150 g spinaci puliti
60 g grana grattugiato
1 cipolla rossa
noce moscata – aceto
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PELATE *le patate e tagliatele a fettine sottili.*
TRITATE *la cipolla, stufatela con 2 cucchiai di olio poi aggiungete le patate.*
BAGNATE *con il latte e lasciate cuocere per almeno 15-20'.*
FRULLATE *e aggiungete 30 g di grana, salate, pepate, completate con una grattugiata di noce moscata e un cucchiaino di aceto.*
PULITE *il sedano rapa e affettatelo sottile, l'ideale sarebbe poterlo fare con la mandolina o con l'affettatrice.*
ELIMINATE *i gambi più grossi degli spinaci.*
DISTRIBUITE *in una teglia, da portare in tavola, 1-2 cucchiaiate di besciamella di patate, poi alternate le fettine di sedano rapa, gli spinaci e la besciamella di patate, fino a esaurire tutti gli ingredienti e completando con la besciamella.*
COSPARGETE *con il grana rimasto e infornate a 160 °C per circa 30'.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Alto Adige Sylvaner**
- **Colli di Rimini Biancame**
- **Irpinia Coda di Volpe**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***18 ottobre***

Carni e uova

Manzo e vitello, coniglio, galletto e uova per creare piatti che offrono **FANTASIOSE ALTERNATIVE** alla solita fettina... anche vegetariane

RICETTE DAVIDE NOVATI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

LO STILE IN TAVOLA Piattini del pasticcio e ciotolina della salsa del fegato Gurli Elbækgaard, piatto bianco del galletto Clori Home and Flowers, tegame in rame Alessi, piatti bianchi dell'uovo in michetta e del fegato Virginia Casa, piatto piano del fegato Studio Arhoj, tovaglia chiara Once Milano, tessuto di fondo a trama grossa Designers Guild, casseruola Pantone Moneta Universe, piano di cottura Smeg.

1 Pasticcio di bruscitt con pere al vino

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 20′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g patate
400 g polpa di manzo macinata
400 g vino rosso
1 pera
semi di finocchio
aglio – pangrattato
grana grattugiato
noce moscata
burro – sale – pepe

LESSATE *le patate con la buccia in acqua bollente per circa 45′.*
SBUCCIATE *la pera e tagliatela a pezzetti.*
CUOCETE *la carne in casseruola, con una noce di burro, l'aglio, i semi di finocchio e il vino, come mostrato nella Scuola di cucina a fianco, aggiungendo la pera negli ultimi 5′ di cottura.*
SBUCCIATE *le patate e schiacciatele con lo schiacciapatate; salatele, pepatele e profumatele con noce moscata e 40 g di burro.*
METTETE *la carne sul fondo di una pirofila (ø 20 cm) o in 4 stampini o anelli monoporzione poggiati su carta da forno, poi copritela con uno strato di purè.*
MESCOLATE *un cucchiaio di pangrattato con uno di grana e spolverizzate la superficie del pasticcio; cospargete con fiocchetti di burro e infornate a 180 °C per 18-20′, finché il pasticcio non sarà ben gratinato in superficie.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- Valle d'Aosta Torrette
- Collio Merlot
- Castel San Lorenzo Barbera

SCIENZIATO GOURMET

Questa ricetta ricorda il pasticcio di carne "Parmentier", che deve il nome all'agronomo francese: con i suoi studi, lo scienziato dimostrò le virtù nutritive delle patate, prima ritenute velenose. A lui sono intitolate diverse preparazioni di cui il tubero è protagonista.

Scuola di cucina

I BRUSCITT, BANDIERA DI BUSTO ARSIZIO

Nel dialetto lombardo la parola "bruscitt" significa briciola. Ha dato il nome a un piatto famoso soprattutto a Busto Arsizio, cittadina del Varesotto. Un tempo si preparava con la carne ricavata dalla spolpatura degli ossi. Si serve con la polenta.

a **Rosolate la carne (oggi si può utilizzare una polpa macinata di manzo, se non si vogliono le spolpature), con il burro e fate scaldare con il coperchio finché non comincia a fare acqua.**

b–c **Preparate un sacchetto di garza con uno spicchio di aglio e i semi di finocchio. Aggiungetelo alla carne dopo 5-8′, quando questa sarà coperta di sughetto.**

d **Bagnate quindi con il vino rosso e proseguite la cottura per altri 20′ almeno.**

A

B

C

D

2 Arrostini di coniglio e carciofi all'anice

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15'
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
750 g vino bianco Vermentino
4 cosce di coniglio
4 carciofi
1 carota
1 gambo di sedano
1 cipolla
anice stellato
limone
olive taggiasche snocciolate
olio extravergine di oliva
sale

DISOSSATE *parzialmente le cosce: incidete la polpa lungo gli ossi più lunghi; tagliateli al livello dell'articolazione ed eliminateli. Raschiate con un coltellino la polpa sugli ossi più corti, dal fondo verso l'articolazione, liberando gli ossi a mo' di manici.*
LEGATE *la polpa con lo spago da cucina, ottenendo 4 piccoli arrostini tipo "stinchetti".*
MONDATE *sedano, carota e cipolla e tagliateli a pezzetti.*
ROSOLATE *gli arrostini in una casseruola con un filo di olio e la carota, per 2', voltando la carne per rosolarla bene in modo uniforme. Aggiungete quindi anche il sedano e la cipolla e continuate la cottura con il coperchio per altri 8-10'.*
UNITE *il vino e cuocete per 45' circa.*
PORTATE *a bollore intanto 1 litro di acqua con una presa di sale, 5 stelle di anice e mezzo limone tagliato a pezzetti. Lasciate bollire per 5', in modo che si profumi l'acqua.*
MONDATE *i carciofi ed eliminate la peluria interna con uno scavino. Teneteli interi, con circa 2-3 cm del loro gambo.*
CUOCETELI *lessandoli nell'acqua profumata per 10', poi lasciateli raffreddare senza scolarli.*
TOGLIETE *gli arrostini dalla casseruola, eliminate lo spago e teneteli da parte.*
PASSATE *al setaccio il fondo di cottura ottenendo un sughetto.*
SERVITE *gli arrostini con il loro sughetto e con i carciofi ben scolati, completando con una cucchiaiata di olive ciascuno.*

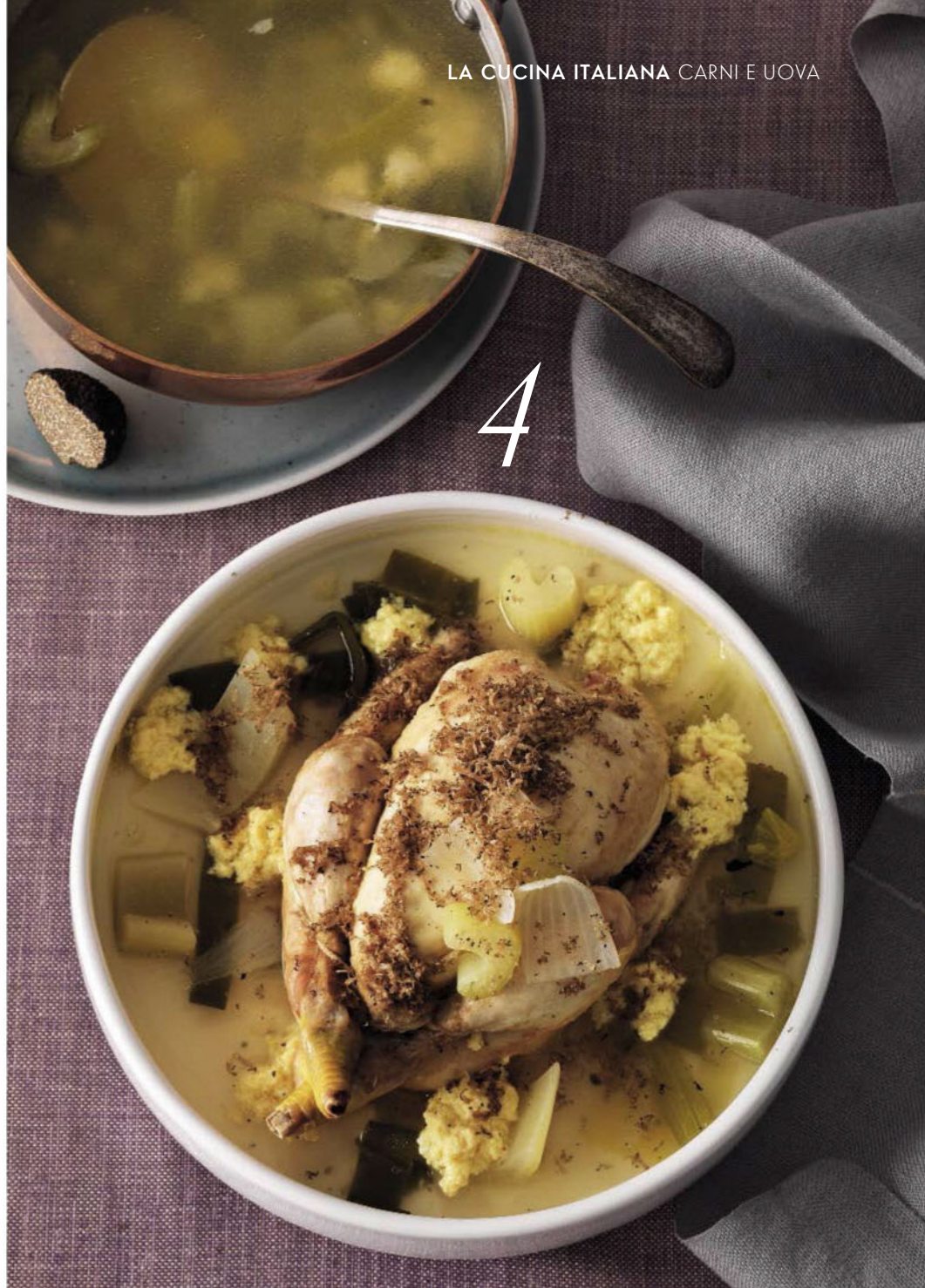
VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Riviera Ligure di Ponente Vermentino**
- **Verdicchio dei Castelli di Jesi**
- **Vermentino di Sardegna**

3 Uovo in michetta

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
280 g foglie di verza
40 g frutti di cappero
4 panini tipo michetta
4 uova
1 mela
zucchero
olio extravergine di oliva
sale – pepe

ELIMINATE *dalle foglie di verza la parte più dura della costa centrale; sbollentatele per 5-6′ in acqua bollente salata, poi scolatele.*
SBUCCIATE *la mela, detorsolatela e tagliatela a pezzetti. Sciogliete in una padella 40 g di zucchero e, quando comincia a colorirsi, saltatevi la mela finché non si caramella, in 2-3′.*
STRIZZATE *la verza, tagliatela a striscioline e saltatela per 2′ in padella con un filo di olio, sale, pepe e i frutti del cappero tagliati a metà.*
PRIVATE *i quattro panini della calotta e, se non fossero cavi all'interno, eliminate un po' di mollica. Riempiteli con parte della verza e dei pezzetti di mela, lasciando una sorta di cavità. Adagiatevi quindi le uova, rompendone uno in ogni panino.*
APPOGGIATE *i panini su una placca da forno, insieme alle loro calotte, e infornate a 180 °C per 15′. Sfornateli e serviteli con le calotte, accompagnando con la verza e le mele rimaste.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la michetta è un panino tipico milanese, caratterizzato dalla forma a rosetta (è noto anche con questo nome) e vuoto all'interno. Per questa ricetta è ideale, perché già pronto all'uso, senza bisogno di eliminare la mollica.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Friuli-Aquileia Verduzzo
- Pietraviva Malvasia bianca lunga
- Melissa Bianco

4 Galletto in brodo con stracciatella di uovo

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 50′
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg 2 galletti puliti
200 g sedano
200 g porro
200 g cipolla
10 g tartufo nero
1 uovo – sale

MONDATE *sedano, porro e cipolla, tagliateli a pezzetti grossi e fateli bollire in circa 3 litri di acqua per 1 ora.*
AGGIUNGETE *i galletti, riportate a bollore e fate cuocere ancora per circa 30′.*
SALATE *il brodo, togliete i galletti e unite un uovo sbattuto: mescolate finché non si rapprende un po', ottenendo una "stracciatella".*
SERVITE *i galletti con il brodo caldo e parte delle verdure, completandolo con tartufo.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- Coste della Sesia Vespolina
- Colli del Trasimeno Rosso scelto
- Colline Joniche Tarantine Rosso

5 Fegato con cipolle fondenti e passito

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 20′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g fegato di vitello a fettine sottili
500 g brodo concentrato di carne
250 g cavolini di Bruxelles
200 g vino passito rosso **2** cipolle
burro aceto olio extravergine di oliva
sale pepe

MONDATE *le cipolle e tagliatele a falde, eliminando la parte centrale.*
PORTATE *a bollore 1 litro di acqua con 100 g di aceto e 10 g di sale e aggiungetevi le cipolle. Lasciatele cuocere per 15′, poi scolatele. Mettetele quindi ad appassire in una casseruola con una noce di burro, con il coperchio, per 15-20′. Bagnatele con 200 g di acqua e cuocete ancora per 15-20′.*
CUOCETE *il vino passito in una piccola casseruola, per 10-15′, finché non otterrete una salsina sciropposa.*
PULITE *i cavolini e tagliateli a metà; rosolateli in padella con un filo di olio, sale e pepe per 4-5′. Bagnateli con un mestolo di acqua e cuoceteli con il coperchio per 8-10′.*
PORTATE *a bollore il brodo concentrato di carne e cuocetevi le fettine di fegato immergendovele una per volta, per 1′.*
SCOLATELE *a mano a mano su carta da cucina. Salatele e servitele con le cipolle fondenti e i cavolini, accompagnando con la salsina di passito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che per preparare il brodo concentrato di carne potete utilizzare l'estratto di carne granulare in vendita nei supermercati.*

VINO *bianco secco, sapido, floreale.*
- **Collio Friulano**
- **Orvieto Superiore**
- **Delia Nivolelli Inzolia**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***24 ottobre***

Dolci

Oggi il cuoco si è ispirato alla **PASTICCERIA FRANCESE**. Idee soffici e fragranti per la colazione e la merenda. Più una bontà al cucchiaio, dalle note agrumate, ideale a fine pasto

RICETTE EMANUELE FRIGERIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Crema chiboust con pompelmo e burro all'arancia

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 40' di raffreddamento

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **250 g** latte
- **150 g** zucchero
- **100 g** succo di arancia
- **40 g** burro
- **25 g** amido di mais
- **8 g** gelatina in fogli
- **4** uova piccole
- **3** pompelmi rosa
- **1** baccello di vaniglia

PORTATE *a bollore il succo di arancia con 50 g di zucchero, poi togliete dal fuoco, mescolatevi il burro e lasciate raffreddare a temperatura ambiente (burro all'arancia).*
SEPARATE *le uova, dividendo i tuorli dagli albumi.*
AMMORBIDITE *la gelatina in acqua fredda.*
MESCOLATE *in una ciotola i tuorli con 50 g di zucchero e l'amido di mais.*
PORTATE *a bollore il latte con il baccello di vaniglia, poi versatelo nella ciotola con i tuorli, amalgamate e riportate tutto sul fuoco, mescolando finché non otterrete una crema pasticciera.*
MONTATE *a neve gli albumi con 50 g di zucchero.*
STRIZZATE *la gelatina e scioglietela nella crema, poi incorporatevi gli albumi montati (crema chiboust); distribuite tutto in 6 anelli o in stampini monoporzione (ø 6-7 cm) e fate raffreddare in frigo per 30-40'.*
PELATE *a vivo e riducete in spicchi i pompelmi, come illustrato nella Scuola di cucina qui sotto, distribuiteli nei piatti e sformatevi sopra la crema; infornate sotto il grill per pochi minuti, finché la crema non sarà dorata, oppure caramellatela con l'apposito cannello per la crème brûlée.*
SFORNATE *e servite con il burro all'arancia.*

LA SIGNORA OLGA *dice che, per semplificare la ricetta, il nostro pasticciere ha aggiunto nella crema gli albumi montati al posto della meringa all'italiana, come vorrebbe la ricetta classica francese. Il cannello per caramellare è uno strumento piccolo e facile da usare, che si trova nei negozi di articoli casalinghi.*

LO STILE IN TAVOLA

Tovaglia e tovagliolo dei financier Once Milano, piatto degli éclair Studio Arhoj, vassoio in marmo delle girelle Scandola Marmi, tessuto viola Designers Guild.

NON SOLO NEL RIPIENO

La crema chiboust è la tradizionale farcitura della torta Saint Honoré e si prepara mescolando la crema pasticciera con la meringa all'italiana, ossia albumi montati a neve con l'aggiunta di uno sciroppo bollente di zucchero e acqua. Oltre che come farcitura, questa crema è ottima da sola, sformata e caramellata.

Scuola di cucina

PELARE A VIVO GLI AGRUMI

È una tecnica professionale molto diffusa anche nelle cucine di casa perché consente di eliminare sia la scorza, sia la pellicina bianca amarognola (albedo). Una volta pelato, l'agrume si può tagliare a spicchi, a fette o a cubetti da usare per arricchire insalate, dessert al cucchiaio e torte. Ecco come si fa.

a **Eliminate i due poli dell'agrume con un taglio abbastanza profondo da rimuovere la pellicina bianca.**
b **Posizionate l'agrume in piedi sul tagliere, poi con un coltello a lama liscia e affilata tagliate la scorza dall'alto verso il basso seguendo la linea curva dell'agrume e arrivando abbastanza a fondo da rimuovere anche la pellicina bianca. Proseguite per tutta la circonferenza.**
c **Tenete in mano l'agrume e separate gli spicchi praticando dei tagli a V fino al centro del frutto, restando aderenti alla pellicola che li divide. Svolgete questa operazione sopra a una ciotola per raccogliere il succo che fuoriuscirà.**
d **Strizzate la polpa rimasta per recuperare altro succo e usatelo a piacere.**

2 Financier alle noci

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti più 30′ di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10-12 PEZZI
- **110 g** zucchero a velo
- **75 g** burro fuso
- **65 g** farina
- **40 g** gherigli di noce più un po′
- **3 g** lievito in polvere per dolci
- **3** grandi albumi (circa 125 g)
- **1** cucchiaio di miele

FRULLATE *40 g di noci con la farina e lo zucchero a velo; trasferite il trito in una ciotola e unitevi il lievito, il miele, gli albumi e in ultimo il burro fuso, ricavando una pastella morbida.*
SIGILLATE *la ciotola nella pellicola e ponetela in frigo per circa 30′, in modo che la pastella si raddensi leggermente.*
DISTRIBUITELA *poi in stampi multipli di silicone rettangolari o ovali (5x7 cm): dovreste ottenere 10-12 financier.*
DECORATELI *sulla superficie con qualche noce sbriciolata e infornateli a 210 °C per 8-10′.*
SFORNATELI *e serviteli freddi.*
LA SIGNORA OLGA *dice che i financier sono dolcetti soffici e leggeri, tipici della pasticceria francese. L'impasto ricorda quello del pan di Spagna, arricchito però anche con frutta secca, di solito mandorle.*
In origine pare fossero ovali, ma nel tempo la loro forma più caratteristica è diventata quella rettangolare, a lingotto. Forse perché creati da un commerciante nel distretto della Borsa di Parigi come omaggio agli uomini d'affari che incontrava ogni mattina.

VINO *dolce con aromi di frutta matura e fiori.*
- Colli Orientali del Friuli Picolit
- Malvasia delle Lipari dolce

BUONI A OGNI ORA

Gustateli da soli con il tè oppure, arrivati al dessert, arricchiteli con un ciuffo di panna montata, gelato alla vaniglia o crema inglese. A colazione e per il brunch, provateli con macedonie di frutta fresca di stagione.

3 Éclair all'olio di oliva con crema alla mandorla

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 14 PEZZI

- **250 g** latte
- **190 g** burro ammorbidito più un po'
- **90 g** mandorle pelate
- **85 g** farina
- **55 g** olio extravergine di oliva
- **50 g** zucchero
- **25 g** amido di riso
- **25 g** liquore all'amaretto
- **3** tuorli
- **2** uova

olio di arachide – sale

PORTATE *a bollore in una casseruola 125 g di acqua, l'olio extravergine e un pizzico di sale, poi togliete dal fuoco, versatevi la farina e mescolate bene ottenendo una massa soda; trasferitela in una ciotola e lasciatela raffreddare fuori del frigo.*
INCORPORATE *nella massa le 2 uova, uno alla volta, e trasferite il composto (pasta choux) in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia (ø 1 cm); create dei filoncini di circa 10 cm su una placca antiaderente leggermente unta di burro (in cottura i filoncini si gonfieranno assumendo la forma tipica degli éclair. Se imburrate troppo la teglia, però, tenderanno a scivolare e ad allargarsi più del previsto). Infornateli a 200 °C per 15'.*
FRULLATE *finemente le mandorle con un cucchiaio di olio di arachide.*
PORTATE *a bollore il latte; intanto sbattete in una ciotola i tuorli con lo zucchero e l'amido di riso: versate il latte bollente sui tuorli, mescolate bene e riportate tutto sul fuoco continuando a mescolare finché non otterrete una crema pasticciera liscia. Amalgamate nella crema le mandorle frullate.*
SFORNATE *gli éclair, staccateli subito dalla placca e fateli raffreddare.*
MONTATE *con la frusta la crema pasticciera, fredda, insieme al burro ammorbidito, infine versatevi il liquore all'amaretto e proseguite per alcuni secondi per incorporarlo bene.*
TAGLIATE *a metà gli éclair, per il lungo, farciteli con la crema, richiudeteli e serviteli a piacere con lamelle di mandorle.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
- **Oltrepò Pavese Moscato**
- **Pantelleria Moscato**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***4 novembre***

Crostata speziata al cioccolato

UNA **GIOSTRA DI AROMI** IN OGNI FETTA. DAL PROFUMO DI CANNELLA DELLA PASTA FROLLA ALLA FRESCHEZZA DEI MANDARINI, FINO ALL'ABBRACCIO DELLA GANACHE FONDENTE

RICETTA EMANUELE FRIGERIO
ABBINAMENTO VINO/RICETTA VALENTINA VERCELLI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un vino rosso fortificato
Merlino 14/00 Pojer e Sandri
È difficile trovare un vino capace di reggere la potenza aromatica del cioccolato, soprattutto quando si tratta di cioccolato fondente. Questo è stato creato appositamente. Il carattere schiettamente rustico delle uve rosse lagrein qui si fonde con un brandy invecchiato

La ricetta

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′ più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

280 g cioccolato fondente
250 g farina più un po′
220 g panna fresca
135 g burro
125 g zucchero di canna
10 g latte
4 g lievito in polvere per dolci
3 tuorli – **3** chiodi di garofano – **3** mandarini
1 baccello di vaniglia – cannella in polvere

1 RACCOGLIETE *in una ciotola 125 g di burro con lo zucchero di canna, il latte e lavorate tutto con la spatola.*
2 SBATTETE *i tuorli in una ciotolina e incorporateli al composto.*
3 PESTATE *i chiodi di garofano e mescolateli al composto con un cucchiaino di cannella e i semi di un baccello di vaniglia, poi aggiungete la farina, il lievito e impastate tutto, ottenendo un panetto di pasta frolla.*
4 SISTEMATE *il panetto su un foglio di carta da forno, appiattitelo leggermente con le mani e chiudetelo nella carta; ponete in frigo per 30′.*
5 VERSATE *la panna in una casseruola, aggiungetevi la scorza grattugiata di 3 mandarini e portate a bollore.*
6 TRITATE *il cioccolato, trasferitelo in una ciotola e versatevi sopra la panna bollente; mescolate bene per scioglierlo, ottenendo una crema liscia, la cosiddetta ganache, e aggiungetevi 10 g di burro per renderla più lucida.*
7 SPOLVERIZZATE *la pasta frolla con un po′ di farina, poi stendetela fino allo spessore di circa 5 mm.*
8 ACCOMODATE *la pasta in uno stampo per crostate antiaderente oppure imburrato e infarinato (ø 23 cm), eliminate l′eccesso di pasta, quindi bucherellate il fondo e copritelo con un disco di carta da forno.*
9 RIEMPITE *la crostata con legumi secchi, infornatela a 180 °C per 15-17′, poi sfornatela, eliminate i legumi e la carta e cuocetela per altri 3′.*
10 SFORNATE *la crostata e lasciatela raffreddare, poi sformatela con delicatezza, riempitela con la ganache e ponetela a rassodare in frigo per 30′. Decorate la superficie con gli spicchi dei 3 mandarini pelati a vivo, seguendo le istruzioni indicate nella Scuola di cucina della sezione Dolci del Ricettario.*

9

10

oltre 15 anni e ne nasce un vino fortificato di 19 °C, unico nel panorama italiano, in cui gli intensi profumi di piccoli frutti rossi e di cacao del lagrein sono impreziositi dalla complessità e dal grado alcolico del brandy, anch'esso ottenuto da uve trentine. È anche un ottimo calice da meditazione o da fine pasto. Servitelo sui 14-15 °C. *25 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***4 novembre***

LO STILE IN TAVOLA

Piatto di marmo Scandola Marmi, tovaglia e tovagliolo Once Milano; ciotole di vetro Bormioli Rocco, casseruola Berndes, grattugia Microplane.

A Nord c'è più gusto

UNA TAPPA TRA LE MERAVIGLIE DI LUCE E DI GHIACCIO DELL'**INVERNO FINLANDESE**. CONFORTATI DAL CALORE DELLA CUCINA DEL GRANDE FREDDO

TESTO LAURA FERRARI K.

LASCIATEVI STUPIRE
A SINISTRA: l'aurora boreale, indimenticabile emozione da vivere in Lapponia, da settembre a marzo. A DESTRA: la banchina del vecchio porto di Helsinki in inverno si trasforma in una piazza di ghiaccio. SOTTO, DA SINISTRA: il cibo di strada non teme il freddo nella città che ha lanciato la festa dello street food; le numerose caffetterie offrono un caldo ristoro in salsa urban slow.

L'effetto Nord è una questione di luce. Quella che in inverno, a Helsinki, allontana la notte per poche ore e irradia sulla città un chiarore raso e opalescente. Quella artica, intorno al Circolo Polare, che sospende la natura in un blu quasi elettrico e precede lo spettacolo straordinario dell'aurora boreale. Il freddo in città non è mai un problema, soprattutto se si approfitta dei numerosi indirizzi caldi e accoglienti che punteggiano la capitale e segnano i *pit stop* di giornate trascorse tra cibo e design, arte e shopping, senza soluzione di continuità.

I primi "rifugi d'atmosfera" sono le **caffetterie** (la Finlandia è in vetta alla classifica mondiale dei bevitori di caffè), molte delle quali al mattino servono il tipico *porridge* a base di cereali cotti nel latte, in cui affogare cucchiaiate di frutta secca o sciroppata, composte profumate di spezie, frutti di bosco e bacche, come i lamponi artici. Le destinazioni consigliate per cominciare la giornata con un brunch finnico sono Kuppi ja Muffini, Block by Dylan, Köket e Karl Fazer Café. Così corroborati, le vie della città dischiudono la loro storia, che comincia da un piccolo porto sorto a metà del Cinquecento per volere del re di Svezia. C'è l'ampio e opulento **boulevard dell'Esplanadi**, dove passeggiava l'aristocrazia russa che aveva colonizzato Helsinki nell'Ottocento ed è ancora oggi il salotto della città.

C'è il vivace **distretto del design**, con gallerie d'arte e i migliori negozi di arredamento e moda, come Marimekko, Iittala, Artek. Ci sono le piazze che hanno interpretato sul grande schermo le location "moscovite" nei film di spionaggio ai tempi dell'Unione Sovietica.

Tra tutte, la più emblematica è la **piazza del Senato**, nel cuore della città, dominata dall'imponente cattedrale neoclassica (come la maggior parte degli edifici "istituzionali" di Helsinki), circondata da facciate che sono l'allegoria di

→

Fotografie di Arch. VisitFinland, Jussi Hellsten/VisitFinland, Heidi Kjellman/Visit Helsinki, illustrazione Lorenzo Orlandi

Vademecum

DOVE MANGIARE E COMPRARE A HELSINKI

• **JUURI**
Piccolo, giovane e vivace. Questo ristorante del centro prepara gli sfiziosi e caratteristici *sapas*, antipasti finlandesi con ingredienti di prima qualità, simili a tapas.
juuri.fi

• **TEURASTAMO**
L'edificio in mattoni rossi dell'ex mattatoio è oggi sede di numerosi eventi gastronomici. È un punto di riferimento nella cultura urbana attuale.
www.teurastamo.com

• **BRYGGERI**
Birrificio artigianale in centro, accompagna ai boccali robuste portate a base di carne. Per chi vuole concedersi una deroga al trend salutista del nordic food.
bryggerihelsinki.fi

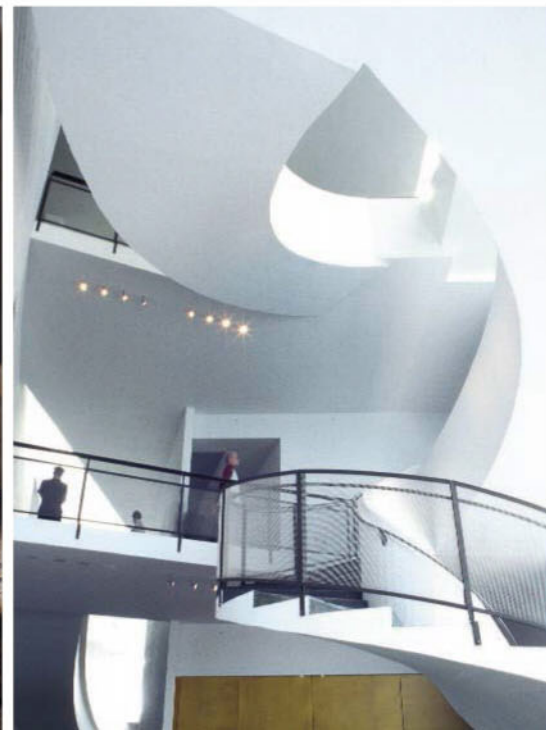
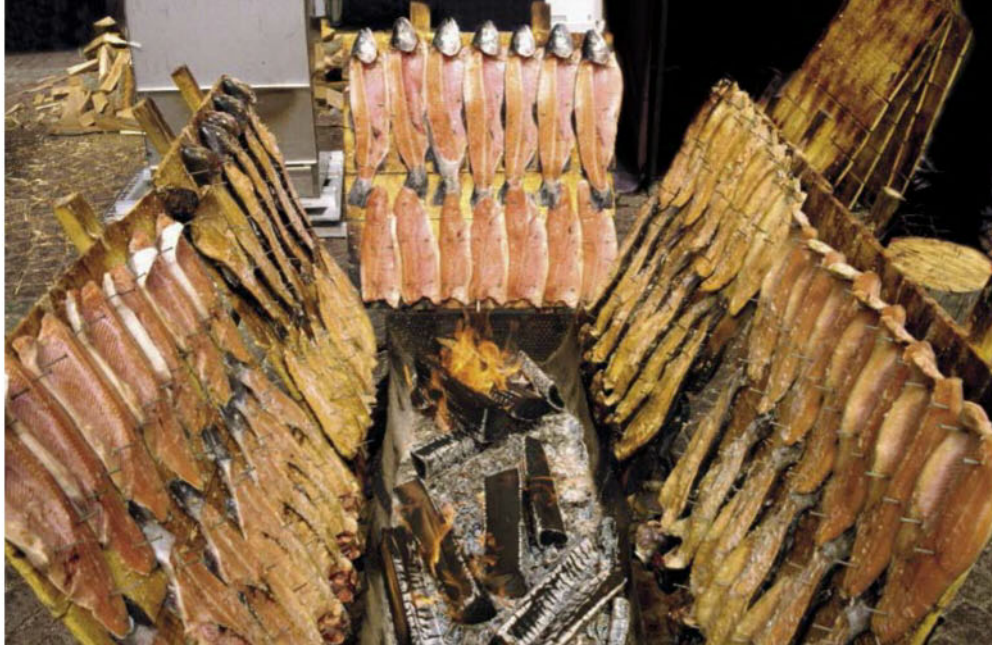
• **ANTON & ANTON**
Gastronomia dove acquistare le eccellenze locali, preferibilmente bio e a km zero. Tutto quanto fa gourmand.
www.antonanton.fi

DOVE SOGGIORNARE

• **HOTEL TORNI**
A Helsinki, in un edificio degli anni Trenta, è fascinosamente démodé. Dal cocktail bar in cima alla torre si gode la migliore vista sulla città.
www.sokoshotels.fi/en/helsinki/sokos-hotel-torni

• **KAKSLAUTTANEN**
In Lapponia, questo elegante resort dispone di 20 igloo riscaldati con la cupola in vetro, per addormentarsi sotto l'aurora.
www.kakslauttanen.fi

GLI ALTRI INDIRIZZI

Heather's Helsinki Fork in hand
heathershelsinki.com
Restaurant Day
www.restaurantday.org
Bystro www.bystro.fi
Per informazioni: Visit Helsinki
www.visithelsinki.fi

CULTURA E CARATTERE
A SINISTRA: ancora oggi, in Lapponia, i Sami affumicano artigianalmente il salmone pescato nei fiumi.
NELLA PAGINA A FIANCO: luci d'artista per le vie della città in occasione di Lux Helsinki, dal 5 al 9 gennaio. Forza e plasticità scolpite nel granito della bellissima stazione Art Nouveau. Il pane trionfa in tavola, la tradizione lo vuole di segale o di avena, preferibilmente integrale. I dinamici volumi del Kiasma, il museo d'arte contemporanea progettato dall'americano Steven Holl.

→
tutti gli altri poteri forti: il palazzo del Governo, l'università e l'edificio in pietra più antico della città, appartenuto al mercante Johan Sederholm.
L'identità finlandese è frutto dell'unione di influenze svedesi e russe e la gastronomia reca tracce evidenti di queste correnti baltiche fluttuanti tra oriente e occidente. Il più goloso frutto di queste contaminazioni è il ***blini***, soffice pancake salato di origine russa, preparato con grano saraceno e accompagnato da cipolle, aringhe, insalata di funghi e caviale di salmone o di pesce bianco e panna acida. Proprio il mese di gennaio celebra questa specialità nei menu di numerosi ristoranti, tra i quali segnaliamo il **Bystro**, di recente apertura, che fa di questo piatto il suo cavallo di battaglia.
Con poco più di mezzo milione di abitanti la "perla del Baltico" ha recentemente assunto un rilievo internazionale in virtù della sua cucina, imponendosi con una linea moderna di chiara ispirazione nordica, tanto da contendere a Copenaghen il primato di capitale del *nordic food*. L'attenzione agli ingredienti di qualità e l'amore per una natura che rende la sua presenza "palpabile" anche in città fanno sì che i mercati rappresentino vere e proprie cattedrali del cibo: **Hakaniemi**, il più grande, o il più vecchio e pittoresco a **Vanha Kauppahalli**. Offrono entrambi la possibilità di assaggiare specialità locali, come le tartine di pesce o il coregone marinato, e di approfittare di qualche degustazione (per andare a colpo sicuro ci si può rivolgere al tour della città "Fork in hand" organizzato da Heather's Helsinki).
Ma non solo, a Helsinki sono nate iniziative come il **Restaurant Day**, un carnevale del cibo in cui ognuno può somministrare pietanze, a casa propria o per strada: un'iniziativa molto apprezzata per tessere relazioni e stimolare la convivialità... Sotto quel cielo finnico che, citando lo scrittore Arto Paasilinna, "è un immenso coperchio trapunto di stelle, posato sul perno del mondo, con la stella polare allo zenit".

Fotografie di Lauri Rotko Lux Helsinki, Doug Pearson/SIME, GettyImages, Claudia Uribe Touri/SIME, Ken Gillham/Superstock

LA RICETTA TIPICA

Questo CIBO DI STRADA, nato nella regione della Carelia, si è diffuso in tutta la Finlandia, tanto da essere tutelato con il marchio Stg (Specialità Tradizionale Garantita). La versione che vi proponiamo è quella classica, ma ne esistono numerose varianti dolci e salate; in queste ultime il riso è sostituito da purè di patate, orzo o verdure miste cotte.

Tortini careliani

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15' più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 litro latte
250 g farina di segale
180 g riso
100 g farina 00
burro – sale

IMPASTATE *la farina di segale con la farina 00, 210 g di acqua e una bella presa di sale, finché non otterrete un composto omogeneo ed elastico; fate riposare l'impasto coperto con un panno per 1 ora a temperatura ambiente.*
CUOCETE *il riso nel latte con un pizzico di sale per circa 30', finché il liquido non si sarà completamente assorbito, quindi fatelo raffreddare (ripieno).*
STENDETE *l'impasto in una sfoglia molto sottile, quindi ritagliate dei dischi (ø 12 cm); ne verranno circa 12.*
MODELLATE *delicatamente ciascun disco, allungandolo in modo che diventi ovale, poi ponete un cucchiaio abbondante di ripieno al centro di ciascuno e ripiegatene i bordi all'interno, pizzicandoli (tortini).*
INFORNATE *i tortini su una teglia rivestita di carta da forno per 15' a 230 °C, quindi sfornateli, spennellateli con un po' di burro fuso e serviteli ben caldi.*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO VALENTINA VERCELLI
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **21 ottobre***

Involtini ripieni di ottimismo

QUESTA RICETTA RICCA E CONVIVIALE INAUGURA LA **SECONDA VITA** DE *LA CUCINA ITALIANA*, RINATA INSIEME CON UNA RITROVATA SERENITÀ DOPO GLI ANNI DELLA GUERRA

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Questo piatto rappresenta una tappa fondamentale nella storia de *La Cucina Italiana*: segna infatti il ritorno alle stampe, dopo la chiusura causata dalla guerra nel '43. La neodirettrice Anna Gosetti, che insieme alle sorelle aveva rilevato il giornale, li scelse come ricetta di copertina, per esprimere il suo progetto di continuità con la missione del giornale. Spiega nell'editoriale, infatti, il suo intento di "contribuire al benessere e alla serenità dell'individuo e della famiglia", in linea con la filosofia editoriale precedente. Erano anni vivaci, di ricostruzione e di euforia, e le Gosetti seppero intercettare l'esigenza delle donne italiane di ritrovare la serenità occupandosi della famiglia e di buon cibo. Gli inizi, tuttavia, furono comunque una battaglia che Anna combatté a fianco delle sorelle, Fernanda in cucina e Mina alla fotografia. Un team coeso, una passione comune e molto coraggio furono gli ingredienti che le portarono al successo: una particolare ricetta "Gosetti", da conservare con cura.

(*S. Cornaviera – www.massaiemoderne.it*)

Ricette a confronto

Involtini di pesce

2017

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 30' di riposo

INGREDIENTI PER 10 PEZZI

500 g latte **450 g** farina
250 g pesce bianco lessato
50 g burro **30 g** capperi dissalati
3 uova cipolla alloro
noce moscata limone prezzemolo
olio extravergine di oliva sale pepe

IMPASTATE *400 g di farina con 2 uova, un pizzico di sale, 4 cucchiai di olio e 80 g di acqua calda, fino a ottenere un panetto omogeneo. Fatelo riposare per 30'.*
PREPARATE *intanto la besciamella: sciogliete il burro in una casseruola, unite 50 g di farina, cuocete per 2' poi aggiungete il latte, 2-3 fette di cipolla, 1 foglia di alloro, sale, pepe e noce moscata. Cuocete per 5', passate al setaccio e lasciate raffreddare.*
TRITATE *il pesce e mescolatelo alla besciamella, aggiungendo un cucchiaino di prezzemolo tritato insieme ai capperi. Completate questo ripieno con il succo e la scorza grattugiata di mezzo limone.*
STENDETE *la pasta a 2-3 mm di spessore e ritagliatevi 10 quadrati (lato 14 cm). Mettete al centro di ognuno una cucchiaiata di ripieno.*
SPENNELLATE *i bordi dei quadrati con un po' di albume quindi chiudeteli riunendo verso il centro i quattro vertici dei quadrati e premendo lungo i bordi: sigillateli bene, lasciando un'apertura al centro, a mo' di caminetto.*
SPENNELLATELI *all'esterno con un po' di tuorlo sbattuto e infornateli a 200 °C per 15-17'. Servite con fettine di limone.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***19 ottobre***

1952

RICETTA ORIGINALE

Ingredienti: dosi per 4 persone
pesce (palombo o altro pesce grosso ottimo lessato) g 250 – farina bianca g 250 – capperi salati g 50 burro g 50 – un uovo – 2 cucchiai di olio una foglia di lauro – una rapa piccola – latte ½ litro cipolla – noce moscata – prezzemolo – limone – pepe

Preparare una salsa in questo modo: mettere il burro in una casseruola su fuoco moderato; appena sciolto, aggiungere gr 50 di farina e cuocere adagio per qualche minuto, sempre rimestando con un cucchiaio di legno ad evitare che prenda colore. Tenere pronto mezzo litro di latte bollente e aggiungerlo piano piano al composto sciogliendolo con il cucchiaio o una piccola frusta. Insaporirlo con sale, pochissima noce moscata, pepe, una cipollina, mezza foglia di lauro, lasciare bollire adagio adagio, sino a che si sarà ridotto ad un terzo circa. A cottura ultimata passare al setaccio. Quando sarà raffreddato unire gr 250 di pesce lessato, spinato e ben tritato (volendo si possono utilizzare anche avanzi di pesce), 1 cucchiaino di prezzemolo tritato finissimo e i capperi lavati in acqua e sminuzzati. Mescolare e amalgamare molto bene, assaggiare, e se manca di sale aggiungerne in giusta quantità. Lasciare riposare qualche minuto ed intanto preparare una sfoglia con gr 200 di farina, 1 uovo, 2 cucchiai di olio, 1 pizzico di sale e pochissima acqua tiepida. Mettere a fontana sul tavolo di cucina la farina, rompervi nel mezzo l'uovo (dal quale si toglierà un pochino di tuorlo che servirà per indorare gli involtini), aggiungere l'olio, il sale e pochissima acqua: la pasta deve risultare piuttosto dura e molto ben lavorata. Tirare una sfoglia dello spessore di 5-6 mm. e da questa ricavare dei quadratini di circa 14 cm di lato.
Al centro di ogni quadrato mettere una cucchiaiata della salsa preparata in precedenza ed inumidire con la stessa gli orli dei quadrati. Prendere le quattro punte e chiudere gli involtini premendo molto bene dall'inizio fino a 3 quarti degli orli lasciando aperte le punte affinché poi, durante la cottura, il ripieno possa uscire. Imburrare una tortiera e collocarvi gli involtini; con un pennello da cucina, o con le dita, dorarli con il poco tuorlo che sarà stato messo a parte. Passare subito la tortiera in forno molto caldo e lasciar cuocere per circa 30 minuti. Con i ritagli della pasta formare dei piccolissimi biscottini ai quali si darà la forma di pesciolini (con un pezzettino di cappero si potranno fare gli occhietti). Se ne faranno tanti quanti sono gli involtini e si cuoceranno al forno assieme a questi. Appena cotti togliere dal forno involtini e pesciolini, sistemarli nel piatto di portata alternandoli con una fettina di limone. I pesciolini si collocheranno su ogni involtino in mezzo alla crema uscita dal buco in alto.
Al centro del piatto mettere un mazzolino di prezzemolo sul quale si poserà una piccola rapa tagliata a spicchi. Servire molto caldo.

Che cosa è cambiato

Abbiamo introdotto nella nuova formulazione della ricetta alcune minime variazioni: i capperi sono utilizzati in quantità molto più ridotta, per non coprire con il loro aroma intenso gli altri sapori. Le quantità indicate nella ricetta originale, poi, erano sbilanciate nel rapporto pasta/farcitura: abbiamo quindi raddoppiato le dosi per la pasta in modo da ottenere 10 fagottini, da non riempire troppo: se si eccede, infatti, il ripieno, che pure deve fuoriuscire dal "caminetto", cola eccessivamente all'esterno guastando l'estetica.

68 RICETTE PROVATE PER VOI

L'indice dello chef

A COLPO D'OCCHIO POTETE INDIVIDUARE IL PIATTO CHE VI PIACE, VALUTARE **L'IMPEGNO E IL TEMPO** DI PREPARAZIONE: COSÌ LA SCELTA TRA TUTTE LE NOSTRE PROPOSTE SARÀ FACILE E IMMEDIATA

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO	Senza glutine	Vegetariana	PAGINA
Mitili ripieni alla spezzina (tradizione regionale)	★★	1 ora					89
Pesce sciabola con sugo di lumachine	★★	1 ora e 30′					88
Polpo tostato alla salsa di soia con alghe	★	2 ore e 15′					90
Salamino di trota e lenticchie in brodo di finocchio	★★★	1 ora					87

Secondi di carne, uova e formaggio

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO	Senza glutine	Vegetariana	PAGINA
Anatra al lime	★★	1 ora e 20′					39
Arrostini di coniglio e carciofi all'anice	★★	1 ora e 15′			✓		98
Fegato con cipolle fondenti e passito	★	1 ora e 20′					100
Galletto in brodo con stracciatella di uovo	★	1 ora e 50′			✓		99
Pasticcio di bruscitt con pere al vino	★	1 ora e 20′					97
Ruota di salsiccia su pane sciapo	★	20′					31
Tacchino croccante con cavolo e mela verde	★	25′					32
Uovo in michetta	★	40′				✓	99

Verdure

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO	Senza glutine	Vegetariana	PAGINA
Crocchette di carote	★	1 ora e 30′				✓	94
Insalata di finocchi e lupini	★	30′			✓		94
Mini flan di topinambur	★★	1 ora e 40′				✓	93
Teglia di sedano rapa e besciamella di patate viola	★	1 ora e 10′			✓	✓	95
Torta verde al radicchio	★★	2 ore		1 h		✓	51

Dolci & Bevande

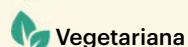
	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO	Senza glutine	Vegetariana	PAGINA
Arance flambé	★	15′				✓	31
Bonet di Davide Oldani	★★★	1 ora e 15′		1 h			41
Bonet tradizionale	★★	1 ora e 30′	●	2 h		✓	40
Carbone dolce	★★	30′	●		✓	✓	26
Coppa al Moscato con le pere	★★	1 ora e 15′				✓	62
Crema chiboust con pompelmo e burro all'arancia	★★	1 ora		40′			103
Crostata speziata al cioccolato	★★	1 ora e 30′		1 h		✓	107
Detox	★	10′				✓	34
Éclair all'olio di oliva con crema alla mandorla	★★	1 ora				✓	105
Financier alle noci	★	40′		30′		✓	104
Focolare	★	10′				✓	34
Gelato, crumble e crema al caffè	★	50′				✓	63
Rotolo soffice	★★	1 ora e 30′				✓	63
Tartufini alle castagne	★	40′	●			✓	32
Tiramisù	★	45′	●	2 h		✓	60
Tortine di cioccolato	★★	45′		15′		✓	56

Legenda

★ Facile
★★ Medio
★★★ Per esperti

Senza glutine

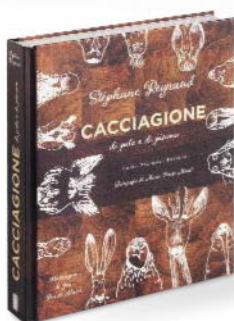
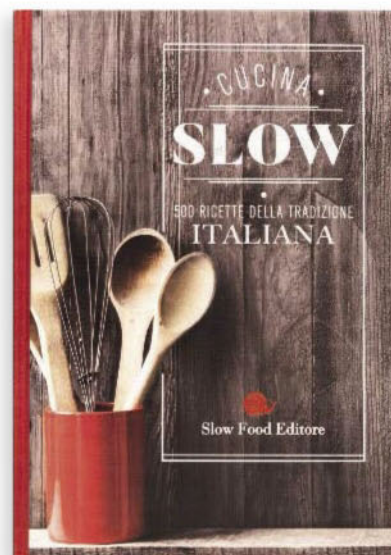
Vegetariana

● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

▬ ▬ Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

Leggere con gusto

PER RITROVARE IL RITMO LENTO DELLA **CUCINA TRADIZIONALE**, PER SPERIMENTARE I BENEFICI DEI SUCCHI NATURALI E PER VIVERE A TAVOLA LE EMOZIONI DELLA CACCIA

A CURA DI ANGELA ODONE

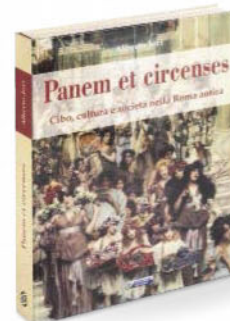
Se si prova a riflettere sulla cucina degli ultimi tempi, non si può non pensare a quella televisiva, che spesso entra nelle nostre case, anche senza permesso... Però la cucina italiana è fatta di altro, non solo di showcooking, di gare e di giurati. Lo racconta bene questo libro che, attraverso più di 500 ricette regionali, riporta il lettore ai fornelli, circondato dagli ingredienti della nostra penisola. Per riappropriarsi di una cucina fatta anche in poco tempo, ma con affetto, senza frenesia.
Cucina Slow, 500 ricette della tradizione italiana, *Slow Food Editore, www.slowfoodeditore.it 29 euro*

PIACERI D'INVERNO

Il bosco, l'aria fredda e i rumori nel buio, perfino il battito accelerato di chi fugge e di chi insegue... La nobile emozione della caccia rivive nelle immagini e nelle ricette, che esaltano la selvaggina con gusto francese.
Cacciagione di pelo e di piuma, *S. Reynaud, Guido Tommasi Editore, www.guidotommasi.it 35 euro*

PIÙ BELLE CON GLI ESTRATTI

Né frullatore né centrifuga, l'estrattore a freddo trasforma frutta e verdura separando le fibre dal succo, e conservando intatte le loro proprietà nutritive. Eccolo alla prova in 100 ricette, con idee per usare gli scarti in torte, polpette, confetture...
Gli estratti della salute, *Emanuela Sacconago, Ed. Tecniche Nuove, www.tecnichenuove.com 19,90 euro*

CUORE PARTENOPEO

La storia di Napoli raccontata attraverso la sua gastronomia, i ristoranti storici, i prodotti tipici, il vino, la pizza. E le sue ricette, animate di curiosità, varianti e piccoli consigli e illustrate da antiche incisioni e belle foto d'epoca.
La cucina napoletana, *Luciano Pignataro, Editore Ulrico Hoepli Milano, www.hoepli.it 29,90 euro*

ANTICHI MA MODERNI

Sapevate che i cuochi dell'età di Augusto erano i professionisti più ricercati e che già Galeno scrisse una dieta dimagrante? Tutto su consuetudini, gusti e piatti dell'antica Roma in un volume che unisce a uno studio rigoroso delle fonti uno stile piacevole e avvincente. ***Panem et circenses,*** *Alberto Jori, Nuova Ipsa Editore, www.nuovaipsa.com 49 euro*

Fotografie di Riccardo Lettieri

I nostri partner

RINGRAZIAMO LE AZIENDE CHE *HANNO COLLABORATO* ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PRODOTTI UTILIZZATI NELLE FOTOGRAFIE: **WWW.LACUCINAITALIANA.IT**

Acque Minerali Val Menaggio S.p.A. www.chiarella.it
Alce Nero alcenero.com
Alessi alessi.com/it
Amaro Bràulio amarobraulio.it
ASA Selection distr. da Merito merito.it
Averna amaroaverna.com
B.Morone bmorone.it
Bama bamagroup.com
Baratti & Milano barattiemilano.it
Berndes berndesitalia.com
Bonollo bonollo.it
Bormioli Rocco shop.bormiolirocco.com
Broste Copenhagen brostecopenhagen.com
Buitoni buitoni.it
Caffarel caffarel.com/it
Carlo Moretti carlomoretti.com
Clori Home and Flowers milanoamodomio.it/it/content/clori-home-flowers
Colefax and Fowler colefax.com
Compagnia dei Caraibi compagniadeicaraibi.com
Cusumano cusumano.it
Designers Guild designersguild.com
Elo Laboratorio di Ceramica eloceramica.com
Esselunga esselunga.it
Fage italia.fage.eu
Farrow & Ball farrow-ball.com
Foxy Cartapaglia Master foxy.it
Fratelli Beretta fratelliberetta.com
Gong gong.co.uk
Gurli Elbækgaard elbaekgaard.dk
H&H-Pengo pengospa.it
Henriette henriette.sm
Ibride in vendita da Controbuffet controbuffet.com
Inkiostro Bianco inkiostrobianco.com
IVV ivvnet.it
Kenwood kenwoodworld.com
Kettmeir kettmeir.com/it
Kiko Ceramica kikoceramica.it
Künzi kunzi.it
Lindt lindt.it
LSA International lsa-international.com
Luxardo luxardo.it
Maxwell & Williams maxwellandwilliams.it
Mepra mepra.it
Microplane microplaneintl.com
Moneta moneta.it
Mutti mutti-parma.com
Nespresso nespresso.com/it/it
Once Milano oncemilano.com
OrtoRomi ortoromi.it
Paloma Props palomaprops.com
Philips philips.it
Riserva Carlo Alberto riservacarloalberto.com
Risolì risoli.com
Roner roner.com
Sambonet sambonet.it
Sandra Faggiano sandrafaggiano.com
Santa Cristina santacristina.wine
Savinelli savinelli.it
Scandola Marmi scandolamarmi.it
Schönhuber schoenhuber.com
Selenella selenella.it
Smeg smeg.it
Società Agricola Ciù Ciù ciuciuvini.it
Society Limonta societylimonta.com
Spazio 900 spazio900.com
Studio Arhoj arhoj.com
Tagina Ceramiche d'Arte tagina.com
Tescoma tescomaonline.com
Tessilarte tessilarte.com
Tupperware tupperware.it
Unomi Laboratorio di Ceramica laboratoriounomi.wordpress.com
Vecchio Magazzino Doganale vecchiomagazzinodoganale.com
Virginia Casa virginiacasa.it
Wald wald.it
YOU FIRST youfirst.eu/it
Zafferano zafferanoitalia.com
Zedda Piras camparigroup.com

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n. 199.133.199***, oppure inviare un **fax al n. 199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39.02.86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	4	€ 33,00	€ 47,00
VOGUE SPOSA	2	€ 17,00	€ 25,50
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our Magazines are distributed abroad by: Speedimpex (USA, Australia); sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl - Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy - Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 e-mail: info@aie-mag.com

LA CUCINA ITALIANA

In the USA: Condé Nast
Chairman Emeritus: S.I. Newhouse, Jr.
Chairman: Charles H. Townsend
President & Chief Executive Officer: Robert A. Sauerberg, Jr.
Artistic Director: Anna Wintour

In other countries: Condé Nast International
Chairman and Chief Executive: Jonathan Newhouse
President: Nicholas Coleridge
Vice Presidents: Giampaolo Grandi, James Woolhouse, Moritz von Laffert, Elizabeth Schimel
Chief Digital Officer: Wolfgang Blau
President, Asia-Pacific: James Woolhouse
President, New Markets and Editorial Director, Brand Development: Karina Dobrotvorskaya
Director of Planning: Jason Miles
Director of Acquisitions and Investments: Moritz von Laffert

Global
President, Condé Nast E-commerce: Franck Zayan
Executive Director, Condé Nast Global Development: Jamie Bill

The Condé Nast Group of Brands includes:

US
Vogue, Vanity Fair, Glamour, Brides, Self, GQ, GQ Style, The New Yorker, Condé Nast Traveler, Allure, Architectural Digest, Bon Appétit, Epicurious, Wired, W, Golf Digest, Teen Vogue, Ars Technica, Condé Nast Entertainment, The Scene, Pitchfork

UK
Vogue, House & Garden, Brides, Tatler, The World of Interiors, GQ, Vanity Fair, Condé Nast Traveller, Glamour, Condé Nast Johansens, GQ Style, Love, Wired, Condé Nast College of Fashion & Design, Ars Technica

France
Vogue, Vogue Hommes International, AD, Glamour, Vogue Collections, GQ, AD Collector, Vanity Fair, Vogue Travel in France, GQ Le Manuel du Style, Glamour Style

Italy
Vogue, L'Uomo Vogue, Vogue Bambini, Glamour, Vogue Sposa, AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vanity Fair, Wired, Vogue Accessory, La Cucina Italiana, CNLive!

Germany
Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Myself, Wired

Spain
Vogue, GQ, Vogue Novias, Vogue Niños, Condé Nast Traveler, Vogue Colecciones, Vogue Belleza, Glamour, AD, Vanity Fair

Japan
Vogue, GQ, Vogue Girl, Wired, Vogue Wedding

Taiwan
Vogue, GQ

Mexico and Latin America
Vogue Mexico and Latin America, Glamour Mexico and Latin America, AD Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vanity Fair Mexico

India
Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, AD

Published under Joint Venture:
Brazil: Vogue, Casa Vogue, GQ, Glamour, GQ Style
Russia: Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Tatler, Condé Nast Traveller, Allure

Published under License or Copyright Cooperation:
Australia: Vogue, Vogue Living, GQ
Bulgaria: Glamour
China: Vogue, Vogue Collections, Self, AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Brides, Condé Nast Center of Fashion & Design
Czech Republic and Slovakia: La Cucina Italiana
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Vogue, GQ, Allure, W, GQ Style
Middle East: Condé Nast Traveller, AD, Vogue Café at The Dubai Mall, GQ Bar Dubai
Poland: Glamour
Portugal: Vogue, GQ
Romania: Glamour
Russia: Vogue Café Moscow, Tatler Club Moscow
South Africa: House & Garden, GQ, Glamour, House & Garden Gourmet, GQ Style
The Netherlands: Glamour, Vogue
Thailand: Vogue, GQ, Vogue Lounge Bangkok
Turkey: Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, La Cucina Italiana, GQ Style, Glamour
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

TENTAZIONI DI CARNEVALE

IL FRITTO È SERVITO
In pastella, impanato, dorato, misto, dolce o salato. Sempre irresistibile

NON PERDETE IL NUMERO DI

febbraio

CARDI, SCOPERTA DI STAGIONE
Ricette e idee per portare in tavola un ortaggio rustico e poco conosciuto

PIATTO FORTE
Arrosti e carni robuste, classici ma non troppo, per i pranzi di famiglia

COCKTAIL D'INVERNO
Il caffè corretto si trasforma in un ghiotto bicchierino mangia&bevi